Chúng ta là đàn ông

Xtip Sencơman

www.nguoilangthangcuoicung.net

С.Б. Шенкман
МЫ - МУЖЧИНЫ

Средне-Уральское
книжное издательство

Xtip Sencoman

Chúng ta là đàn ông

Người dịch: Phạm Bạch Yến
Trần Yến Thoa

Nhà xuất bản Thể dục
Thể thao Hànội

Nhà xuất bản
Mir Maxcova

www.nguoilauthangcuoicung.net

на вьетнамском языке

© Средне-Уральское книжное издательство, 1985.

© dịch sang tiếng Việt Nhà xuất bản Mir, 1987.

Mở đầu

Tuổi vàng ngọc

«Hãy bảo vệ lấy đàn ông!»-đó là tên một bài báo đã được đăng trước đây trên tờ Báo Văn học. Tính nghịch lý của đề tài đã làm nhiều người chú ý, và đầu đề hết sức đạt đó cũng đã gây dư luận xôn xao. Tác giả bài báo là giáo sư B. Urơlanix, một nhà xã hội học nổi tiếng thế giới, dường như đã đảo ngược tất cả những khái niệm quen thuộc về phái mạnh và phái yếu. Theo những tính toán của giáo sư thì đàn ông dễ mắc phần lớn các loại bệnh tật hơn đàn bà, và cũng là nạn nhân của những trường hợp bất hạnh.

Số liệu thống kê đã khẳng định điều đó. Hiện nay ở Liên Xô, cứ 100 bé gái ra đời thì 105 bé trai cũng được sinh ra. Với tất cả các thành tựu để đấu tranh giảm tử vong của trẻ em, song số tử vong của những bé trai vẫn lớn hơn nhiều so với của những bé gái.

Đến tuổi 30, số đàn ông và đàn bà ngang nhau, đến 40—49 tuổi cứ 100 phụ nữ-85 đàn ông, còn đến 60—69 tuổi số đàn ông chỉ bằng một nửa số đàn bà (theo số liệu thống kê năm 1973). Hơn nữa, trong 10 năm từ 1965 đến 1974, tỷ lệ tử vong của đàn ông đã tăng lên 18 phần trăm. Đó là con số thống kê đáng lo ngại! Kết quả, tuổi thọ trung bình của đàn ông ở Liên Xô-64 tuổi, còn ở đàn bà-74 tuổi.

Trong mọi thời đại, đàn ông đều phải thực hiện những chức năng mà như bây giờ người ta nói, có nhiều nguy hiểm. Đàn ông-người khai khẩn, người săn bắt, người bảo vệ, người chiến sĩ. Khác với đàn bà, những người lao động cần mẫn suốt đời, đặc điểm muôn thuở của đàn ông là lúc thì làm việc quá căng thẳng, lúc thì lại nghỉ

www.nguoilauthangcuoicung.net

ngơi quá thụ động, Trong thế kỷ của chúng ta khi mà hầu như một nửa tất cả các trường hợp tử vong là do bệnh tim mạch gây ra thì mối nguy hiểm ấy lại đặc biệt lớn. Chớ quên rượu và nicôtin-cũng là những yếu tố cực kỳ nguy hại. Nói ngắn gọn, đàn ông lúc nào cũng «tự làm cho mình trở nên thiếu hụt».

Các nhà sinh học cho rằng đàn bà sống rất lâu, đó là sự thích nghi có tính quy luật để tiếp tục nòi giống. Ưu thế đó phần nào đã bị mờ nhạt, vì đàn bà thường ít hoạt động xã hội hơn, tầm vóc lại bé nhỏ, cơ bắp lại yếu hơn. Tuy nhiên, cơ tim ở đàn bà hoàn toàn không yếu hơn cơ tim đàn ông. Mà chính tình trạng tim mạch quyết định trước hết mức độ sức khỏe của con người.

Cơ tim tương đối khỏe của phụ nữ đã cho phép «phái yếu» theo kịp đàn ông trong các môn thể thao mà mọi việc được quyết định là sức dẻo dai, chứ không phải là sức nhanh hoặc sức mạnh. Sự tham gia của phụ nữ và thậm chí cả thiếu nữ vào các cuộc thi chạy maratông đã được chính thức hợp pháp hóa, và chẳng những thế đôi khi họ còn vượt những chàng trai trẻ, và vượt cả những đấng nam nhi khỏe mạnh.

Những người đứng tuổi và lớn tuổi đều biết rõ Giôni Vaixơmuylơ, người đóng vai Tacgiăng trong một loạt phim nổi tiếng. Trong nhiều năm Tacgiăng được coi là hiện thân vẻ đẹp và sức mạnh của đàn ông. Giôni Vaixơmuylơ trước kia là một vận động viên bơi tài giỏi. Anh đã 4 lần giành huy chương vàng tại các đại hội Ôlimpic. Huy chương cuối cùng anh giành được là vào năm 1924, sau khi lập kỷ lục thế giới ở cự ly bơi 400 m (với thành tích 5′04″2) Thực ra, khi về đích anh đã kiệt sức đến mức suýt chìm xuống bể. Năm tháng đã qua đi. Ngày nay, ngay những em gái vận động viên cấp 2 cũng có thể bơi cự ly đó với thành tích cao hơn nhiều. Và có hàng nghìn em như thế. Vì sao vậy? Bí mật trong sự hổ thẹn của Tacgiăng là ở chỗ vì bơi 400 m không đòi hỏi ở vận động viên một sức mạnh thể lực như Vaixơmuylơ đã có ở mức toàn diện, mà cần

sức dẻo dai và tính kiên trì-đó là những phẩm chất vốn có ở giới nữ mạnh hơn nam giới.

Tôi còn nhớ, trong một bài báo, giáo sư B. Urơlannix đã đề nghị lập ra những «phòng chỉ dẫn cho đàn ông» (tương tự như phòng chỉ dẫn cho phụ nữ) ở khắp nơi, để có thể dạy cho đàn ông nếp sống lành mạnh, làm cho họ chừa được rượu, thuốc lá và tránh được những trường hợp bất hạnh. Mặc dù bài báo «Hãy bảo vệ lấy đàn ông!» được nhiều người quan tâm, song vấn đề «phòng chỉ dẫn» thậm chí đã không được bàn luận, chứ không nói đến việc thành lập.

Có lẽ không thể khác được. Dù sao, vấn đề sức khỏe của đàn ông cũng không mang tính chất quá chuyên biệt. Trong bất cứ trường hợp nào cũng hoàn toàn có đủ biện pháp phòng bệnh đã được thừa nhận chung để làm thay đổi tình hình. Nhưng với một điều kiện hoàn toàn cần thiết: đàn ông phải tự mình nỗ lực để trở thành người khỏe mạnh.

Những thành tựu về y học và việc chữa bệnh không mất tiền, rất tiếc là đã làm cho chúng ta ít quan tâm đến sức khỏe của mình: «cứ để thày thuốc lo liệu». Nhưng nên chăng cứ để sự việc diễn ra đến mức y học phải can thiệp?

Các-Mác đã viết: «Cơ thể con người sẽ chết do tự nhiên. Vì vậy bệnh tật là không thể tránh khỏi. Nhưng tại sao người ta chỉ đến bác sĩ khi đã bị ốm, chứ không phải lúc đang khỏe? Bởi vì không chỉ bệnh tật, mà chính bản thân bác sĩ cũng đã là điều khó chịu. Việc bảo trợ thường xuyên của bác sĩ có thể biến sự sống thành điều khó chịu, và biến cơ thể con người thành đối tượng tập dượt của các hội đồng y học».

Ngày nay người ta đã biết được rất nhiều biện pháp duy trì sức khỏe và sự sảng khoái cho đến tận lúc già lão mà không nhờ đến bác sĩ. Đó là những yếu tố tự nhiên: các bài tập thể lực, sự rèn luyện để thích ứng với thời tiết, ăn uống điều độ. Các biện pháp đó có rất nhiều, do đó có thể lựa chọn những biện pháp dễ thực hiện và ưa thích

www.nguoilauthangcuoicung.net

nhất đối với mỗi người. Để củng cố hệ tim mạch, một số người thích tập chạy, số khác lại thích bơi, trượt tuyết hoặc đi dạo bằng xe đạp. Bậc cao tuổi và những người chưa rèn luyện bao nhiêu có thể bắt đầu nâng cao sức khỏe của mình bằng cách tập đi bộ nhanh, người trẻ và linh hoạt hơn có thể chọn môn bóng chuyền, quần vợt hoặc thậm chí bóng đá. Khó hình dung được một người nào đó lại thấy thích thú khi phải đến gặp bác sĩ, phải tiêm thuốc, uống thuốc. Còn các biện pháp tự nhiên có hiệu quả rất lớn đối với sức khỏe, có thể đem lại niềm vui thực sự, hơn nữa thời gian áp dụng những biện pháp đó càng dài thì nhu cầu đối với chúng và sự thích thú do chúng đem lại càng lớn.

Vậy tại sao vẫn còn khá nhiều người cố tình lẩn tránh tập luyện thể lực? Tại sao trên mỗi bước đi chúng ta còn gặp những người đàn ông luôn luôn ôm yếu, làm khổ cho mình và cho cả những người thân, những người quá béo phệ trông đến khó chịu, những người già trước tuổi đã tự mình từ bỏ niềm vui của cuộc sống và của lao động sáng tạo? Đó là những người không dám cả gan thực hiện bước đi đầu tiên dứt khoát và có tính chất quyết định để đấu tranh với bản thân. Đúng như vậy, bước đi đó đòi hỏi nỗ lực lớn về ý chí.

Khi đã bước qua ranh giới của sự tồn tại thụ động và cẩu thả, từ người quen chịu đựng việc uống thuốc, đối tượng để điều trị, con người sẽ biến thành nhân vật chính trong những xung đột sống còn của chính bản thân mình. Người ấy phải tự khích lệ mình phá bỏ lối sống tiện nghi làm yếu đuối con người đã trở nên quen thuộc, luôn luôn khắc phục sự thụ động trong nếp sinh hoạt đã thành định hình, và nhờ vậy mà từng bước đi lên những đỉnh cao của sức khỏe thể chất và cân bằng về tinh thần.

Nhiều người không chịu tập luyện thể lực, lấy cớ là tự nhiên cũng đã khỏe mạnh, chẳng cần đến tập luyện. Đó là điều vô lý và nhầm lẫn. Trong thời đại ngày nay, có những tư chất tự nhiên tốt chưa phải là bảo đảm chắc chắn đối với mọi bệnh tật.Tổ tiên của chúng ta đã không

phải sống trong những điều kiện phức tạp, không thuận lợi và luôn luôn biến đổi như hiện nay. Không khí không trong sạch và sự ồn ào của thành phố, những dòng sông bị làm bẩn, tốc độ cao và nhịp sống tự nhiên bị phá vỡ, biểu hiện ở sự đảo lộn thường xuyên ngày và đêm đối với nhiều người, chất nicôtin, rượu, ăn uống quá mức, sự xâm nhập của hóa chất, thiếu vận động trong sinh hoạt và trong sản xuất-tất cả những yếu tố đó đã phá hoại ghê gớm khả năng thích nghi của chúng ta.

Những vấn đề về sinh thái học, vệ sinh lao động và nghỉ ngơi hiện đang là trung tâm chú ý của các tổ chức thế giới. Ở Liên Xô, những vấn đề đó đang được giải quyết một cách có kế hoạch ở quy mô Nhà nước. Bảo đảm sức khỏe cho nhân dân Xô viết và tạo ra những điều kiện tốt nhất cho môi trường chung quanh, một chính sách có cân nhắc kỹ lưỡng của Nhà nước, đã đem lại những kết quả rõ rệt. Nhưng để thực hiện đủ những điều đã đặt ra cần phải có không ít thời gian.

Con người chúng ta ngày nay tạm thời phải thích ứng với những điều kiện hiện có. Muốn hay không, để trở thành con người có đầy đủ giá trị, cuối cùng mỗi người buộc phải dùng lối sống lành mạnh để chống lại những điều kiện không thuận lợi của môi trường. Chắc chắn đó là điều kiện thiết yếu cho hạnh phúc của chúng ta. Tuy vậy, cũng không cần phải bi kịch hóa hoàn cảnh. Rốt cục, lối sống lành mạnh cứu sống con người, đó không phải một gánh nặng gì ghê gớm. Đúng ra là ngược lại, nó sẽ đem đến sự thỏa mãn lớn về thể chất và tinh thần, đặc biệt khi đã trở thành thói quen.

Tổ tiên của chúng ta đã có điều kiện được thở không khí trong lành và tắm trong nước trong vắt, nhưng lại bất lực trước những bệnh tật tàn khốc như dịch hạch, đậu mùa, tả, thương hàn-những loại bệnh không tránh khỏi (ở nước Nga chỉ trong 6 năm từ 1804 đến 1810 đã có 870 ngàn người chết do bệnh đậu mùa). Các thế hệ trước đã sống ung dung hơn, nhưng họ đã không thể làm gì để chống lại tỷ lệ tử vong đáng sợ của trẻ sơ sinh (ở nông

www.nguoilauthangcuoicung.net

thôn nước Nga năm 1912, trong số 100 trẻ ra đời, có 45 trẻ bị chết trước một năm tuổi). Cha ông chúng ta đã đi bộ nhiều, bổ củi, gánh nước, ăn các thức ăn tự nhiên, nhưng lại sống bẩn thỉu, ăn uống thiếu thốn, nhu cầu về văn hóa rất hạn chế, tỷ lệ mù chữ còn lớn (năm 1914, trong quân đội Nga, cứ 1.000 tân binh thì có 600 không biết đọc, biết viết).

Những phí tổn của nền văn minh không phải là điều không thể tránh được. Những phí tổn đó là do điều hành kinh tế không khéo léo, do quá ích kỷ, do văn hóa chưa được nâng cao đến mức đầy đủ. Những điều bất hạnh của chúng ta không phải do lỗi của nền văn minh, mà do chính chúng ta. Nhờ những biến đổi xã hội và tiến bộ khoa học-kỹ thuật, chỉ trong nửa thế kỷ, theo tính toán của các nhà thống kê, tuổi thọ trung bình đã tăng lên gấp đôi. Còn những bệnh tật đáng sợ đã thay thế những dịch bệnh khủng khiếp xưa kia, bệnh tim mạch, ung thư, loạn thần kinh chức năng, thì con người không chế được ở mức đáng kể.

Lối sống lành mạnh là cách phòng ngừa có hiệu quả nhất chống lại đa số các bệnh tật đang rút ngắn đời sống của thế hệ chúng ta. Chúng ta không bất lực, không tuyệt vọng như xưa kia. Con đường để trở nên mạnh khỏe đã được vạch rõ, chỉ cần mỗi người biết tự chăm lo cho sức khỏe của mình.

Con người là vốn quý nhất của xã hội. Chăm lo cho sức khỏe, cho số phận của mỗi người chính là lối sống của chúng ta. Nhưng điều đó phải dựa trên sự tích cực của mỗi thành viên xã hội. Con người thụ động, quen được mọi người chung quanh đến cứu giúp mình, sẽ mất khả năng chủ động đấu tranh với bản thân. Điều đó liên quan đến cuộc đấu tranh với những khó khăn trong cuộc sống, cũng như bảo vệ sức khỏe của bản thân. Ngay cả lời kêu gọi «Hãy bảo vệ lấy đàn ông!» của giáo sư B. Urơlanix cũng thoáng vẻ trông cậy vào người khác. Ai sẽ là người bảo vệ chúng ta? Phải chăng các chị em phụ nữ? Không phải, mỗi đàn ông phải tự chăm cho mình!

Có lẽ con người từ tuổi nhỏ đã phải học cách nhận

biết bản thân mình, phân tích được những nguyên nhân của trạng thái sảng khoái hoặc uể oải, đau đớn hoặc dễ chịu của mình. Hiểu biết bản thân cũng không kém quan trọng, chẳng hạn so với hiểu biết về nghề nghiệp của mình, về văn học hoặc về tính tình của những người thân. Bất kỳ người có văn hóa nào cũng phải biết định hướng thành thạo không những đối với những đặc điểm tư chất tâm hồn, thần kinh và tâm lý của mình, mà còn phải hiểu một cách chi tiết tất cả các sắc thái về tình trạng sức khỏe bản thân. Nhận thức bản thân là việc kéo dài trong cả đời, ngay từ nhỏ cần tạo cho con người thói quen và hứng thú làm việc đó.

Đáng tiếc là có rất nhiều người đã học theo gương xấu về sự khinh suất hoàn toàn đối với sức khỏe của mình. Đó là sai lầm tai hại. Khinh suất đối với bản thân là việc rất hãn hữu do hoàn cảnh đặc biệt đòi hỏi. Nhưng biến điều đó thành việc hàng ngày, thành thói quen, có nghĩa là bộc lộ tính cách mềm yếu, không muốn, hoặc không biết thực hiện nỗ lực ý chí hơn nữa-đó là sự thể hiện tính vị kỷ, đem sự lo lắng về sức khỏe của mình đặt lên vai những người thân. Người đàn ông thực thụ tự chăm sóc lấy mình mà không cần người khác lo hộ. Lòng dũng cảm thể hiện trong khát vọng bằng nỗ lực của bản thân vượt qua sự lười nhác và uể oải, tạo nên sức khỏe của mình để trở nên những thành viên có phẩm chất tốt và có đầy đủ giá trị của xã hội.

Trong cuốn từ điển nổi tiếng của V. Đali có một định nghĩa: «Dũng cảm là đức tính của bậc nam nhi, của đàn ông, là sự kiên định trong đấu tranh, sự tỉnh táo, sự bền bỉ về tinh thần, sự quả cảm, gan dạ, can đảm, bình tĩnh trong trận mạc và trong nguy hiểm, là sự kiên nhẫn và ổn định».

«Đức tính của bậc nam nhi»-đó là đặc tính của người đàn ông có trách nhiệm không những đối với bản thân, mà còn đối với gia đình, người thân, đối với công việc, đối với Tổ quốc của mình. Trách nhiệm đó cũng có nghĩa là sự quả cảm, sự trong sáng trong suy nghĩ, một sức khỏe

www.nguoilauthangcuoicung.net

tốt do nỗ lực của bản thân mà rèn luyện được. Người đàn ông không có sức khỏe, nghị lực, lòng tự tin sẽ là một người lao động tồi, người bảo vệ không đáng tin cậy. «Đức tính của bậc nam nhi» đòi hỏi phải là người đàn ông thực thụ.

Trong thời đại ngày nay quan niệm về tuổi tác đã có sự xáo lộn đáng kể. Mức sống cao và sự cần thiết phải tăng thời hạn học tập đã kéo dài thời kỳ niên thiếu và sự trưởng thành về mặt xã hội. Ngày nay, thanh niên bắt đầu lao động tự lập không sớm hơn 18—22 tuổi. Đến 30—35 tuổi, con người tích lũy những kinh nghiệm sống phong phú, trở thành chuyên gia có phẩm chất tốt và người chủ gia đình. Đến 40—45 tuổi, con người bước vào «lứa tuổi vàng ngọc», khi đó đã giành được những đỉnh cao của sự điêu luyện nghề nghiệp, đạt được một vị trí nhất định trong xã hội, giải quyết được những vấn đề về sung túc vật chất, con cái đã lớn khôn. Và sức khỏe còn chưa bị tiêu phí. Đó là lứa tuổi được hưởng thụ tất cả mọi niềm vui của cuộc sống.

Cuộc sống luôn đưa ra những tấm gương về những khả năng thể chất to lớn của đàn ông thuộc «lứa tuổi vàng ngọc». Có những vận động viên hôccây, bóng đá, bốc ở tuổi bốn mươi—bốn nhăm đã thi đấu thành công, giành những danh hiệu thể thao vinh dự nhất. Có nhiều trường hợp vận động viên bơi 55 tuổi vượt qua được eo biển La Măngsơ đầy sóng gió, còn người tuổi 70 thì tham gia các cuộc thi chạy maratông. Luận đề khá phổ biến ngày nay về sự «trẻ hóa» của thể thao chỉ là một mặt của quá trình. Mặt khác là trong thể thao nâng cao, ngày càng có nhiều thành tích thuộc về các lão tướng, những người ở lứa tuổi mà cách đây không lâu bị coi là hoàn toàn không có triển vọng. Thế mà thành tích trong thể thao là biểu hiện của những khả năng dự trữ to lớn của cơ thể. Những khả năng dự trữ được bộc lộ bằng những đơn vị trong các kỷ lục thể thao là những tiềm năng lớn của sức khỏe đối với hàng triệu người. Vấn đề chỉ là làm sao mỗi người chúng ta bộc lộ được tiềm năng đó.

Có một lúc nào đó trước đây, giới hạn «lứa tuổi vàng ngọc» xê dịch từ 30 đến 35 tuổi, còn đàn ông 50 tuổi đã bị coi là ông già (Ví dụ, I. X. Tuôcghenép khi giới thiệu những nhân vật trong vở hài kịch «Người chưa vợ» đã viết về viên quan 50 tuổi là Môskin: «Một ông già đầy sức sống, bận rộn, tốt bụng»). Hiện nay một nhiệm vụ có tầm quan trọng to lớn về mặt xã hội là chuyển dịch «lứa tuổi vàng ngọc» đến những giới hạn cao hơn nữa. Điều đó cho phép những người mà chúng ta bây giờ coi là đứng tuổi, có thể trở thành những người tham gia tích cực nhất trong quá trình sản xuất của xã hội. Đàn ông ngay ở tuổi 60—70 cũng phải khỏe mạnh, cân đối, tỉnh táo, hoàn toàn có đủ năng lực làm việc, khi đó sự kết hợp giữa sức khỏe cường tráng với sự sáng suốt trong cuộc sống và sự điêu luyện nghề nghiệp tuyệt đỉnh sẽ là điều kiện để những người 60—70 tuổi vẫn là những thành viên có ích của xã hội, hưởng đầy đủ niềm vui của cuộc sống. Chìa khóa mở ra giới hạn đó của «lứa tuổi vàng ngọc» nằm trong tay mỗi người chúng ta. Tất cả tùy thuộc vào nguyện vọng, ý chí và tri thức của chúng ta.

Các nhà khoa học thường dùng phương pháp ấy để giúp các vận động viên đạt kết quả cao. Trong môn thể thao đã chọn, họ làm dự báo về thành tích xác định cho một thời kỳ dài nào đấy, và sau đó họ xây dựng nên đặc điểm mẫu của vận động viên có thể đạt được thành tích đó, họ xác định chiều cao, thể trọng, sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo, dẻo dai, v.v.. Một chương trình tập luyện xác định được đã vạch ra dựa trên mẫu đó.

Có lẽ, điều đó cũng có thể thực hiện được ngay cả đối với sức khỏe: xây dựng những đặc điểm mẫu của những người đàn ông tuyệt đối khỏe mạnh trong từng lứa tuổi, và dựa vào mẫu đó để vạch một chương trình hoạt động tổng hợp, bao gồm lượng vận động thể lực lý tưởng, ăn uống, rèn luyện, v.v.. Dễ hiểu rằng những dẫn liệu ấy đều có những sai số cho phép nhất định. Ở đây không phải nói về những đại lượng tiêu chuẩn trung bình, mà nói về những thông số riêng biệt đáp ứng đầy đủ nhất những quan niệm của chúng ta về sức khỏe lý tưởng.

www.nguoilauthangcuoicung.net

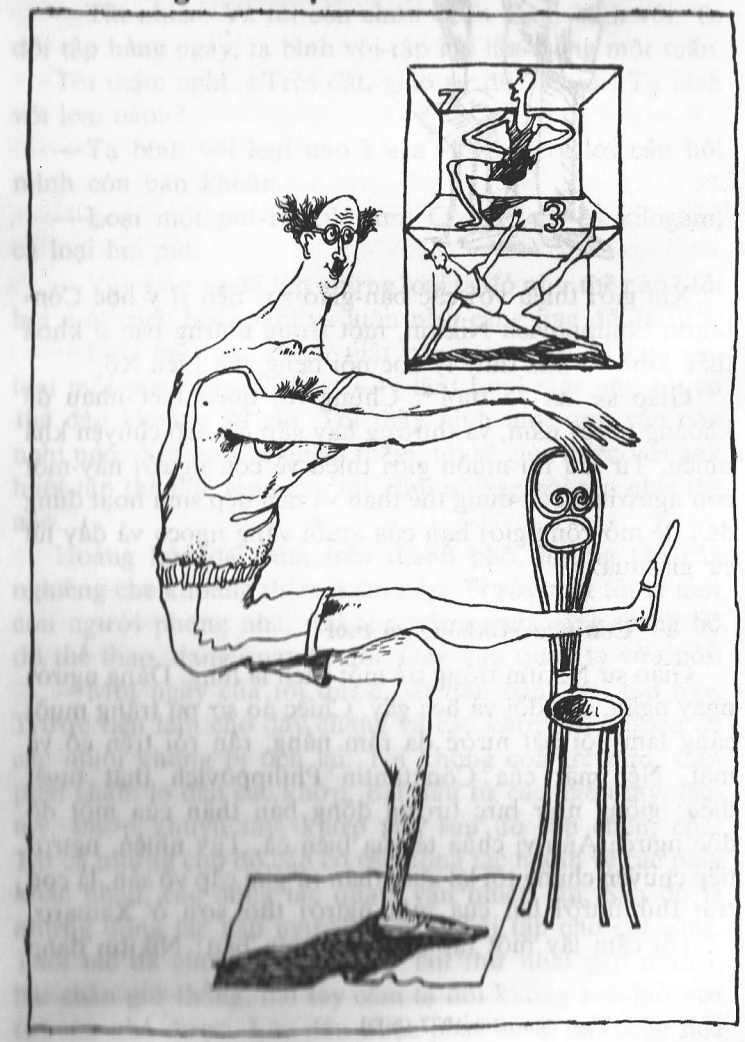
Có thể, cuốn sách này sẽ giúp bạn đọc vạch ra được cho mình một chương trình phù hợp nhất để tăng cường sức khỏe.

Tác giả trông đợi sự quan tâm trước tiên là của các bạn đọc đã qua ngưỡng cửa tuổi 35. Tuy nhiên chớ quên rằng sức khỏe của con người càng được quan tâm sớm hơn thì càng bảo đảm chắc chắn hơn. Chính vì vậy, cuốn sách «Chúng ta là đàn ông» có thể giúp ích nhiều đối với những bạn đọc còn cách khá xa «lứa tuổi vàng ngọc» với tất cả những vấn đề của nó.

Tác giả cuốn sách này đặt cho mình một nhiệm vụ khiêm tốn là thức tỉnh ở bạn đọc nguyện vọng tích cực trở thành người khỏe mạnh để làm những công việc hữu ích, và cung cấp một tri thức cần thiết để thực hiện nguyện vọng đó.

Chương I

Sức trẻ bền lâu của giáo sư Nikitin, hay là sức khỏe của con người-kết quả của nếp sống sinh hoạt



www.nguoilauthangcuoicung.net

Xin giới thiệu với các bạn-giáo sư, tiến sĩ y học Côntantin Philippôvich Nikitin, một trong những bác sĩ khoa thần kinh và nhà thủy lý học nổi tiếng của Liên Xô.

Giáo sư đã 75 tuổi*. Chúng tôi quen biết nhau đã khoảng mươi năm, và thường hay gặp gỡ, trò chuyện khá nhiều. Từ lâu tôi muốn giới thiệu về con người này-một con người đã biết dùng thể thao và nền nếp sinh hoạt đúng đắn để mở rộng giới hạn của «tuổi vàng ngọc» và đẩy lùi sự già nua.

Con người không có tuổi

Giáo sư Nikitin trông trẻ một cách lạ lùng. Dáng người ngay ngắn, cân đối và hơi gầy. Chiếc áo sơ mi trắng muốt càng làm nổi bật nước da rám nắng, rắn rỏi trên cổ và mặt. Nét mặt của Côxtantin Philippôvich thật tuyệt diệu: giống như bức tượng đồng bán thân của một đô đốc người Anh-vị chúa tể của biển cả. Tuy nhiên, người tiếp chuyện chúng tôi lại xuất thân từ giai cấp vô sản, là con trai thứ mười hai của một người thợ sơn ở Xamarơ.

Tôi cầm lấy một tập ảnh nhỏ trên bàn: Nikitin đang

* Tính đến năm 1977 (ND).

tập tạ đôi loại nặng. Rõ ràng giáo sư thích phô những bắp thịt của mình, người đứng hơi xoay về một bên để lộ rõ những nhóm cơ lưng nở nang, nhóm cơ hai đầu cuộn tròn...

—Đến bây giờ giáo sư vẫn còn tập thể dục với tạ đôi sao?

—Tất nhiên. Và tôi còn chưa quên cả tạ bình vôi. Tạ đôi tập hàng ngày, tạ bình vôi-tập hai lần trong một tuần.

Tôi thầm nghĩ: «Trời đất, giáo sư đã 75 tuổi! Tạ bình vôi loại nào»?

—Tạ bình vôi loại nào kia ạ?-tôi nói ra lời câu hỏi mình còn băn khoăn.

—Loại một pút-16 kilôgam. Có cả loại 24 kilôgam, cả loại hai pút.

—Vậy giáo sư đã tập những loại tạ đó như thế nào?-tôi hỏi một cách hoài nghi và luôn nhớ rằng ông đã 75 tuổi.

—Loại hai pút, tôi cử giật bằng tay phải và tay trái, loại một pút rưỡi-cử đẩy 5—7 lần. Loại một pút, tôi có thể đẩy khoảng 20 lần. Tôi thấy hình như anh vẫn còn nghi ngờ. Xin mời ra ngoài thềm, tôi sẽ giới thiệu với anh buổi tập thể dục sáng của tôi gồm những bài tập như thế nào.

Hoàng hôn đã trùm trên thành phố, những tán cây nghiêng che khoảng thềm ngăn nắp. Trước mặt tôi là một con người phong nhã, tóc bạc trắng, gọn gàng trong bộ đồ thể thao, đang quay tạ đôi. Ông vừa quay tạ vừa nói:

—Một ngày của tôi được bắt đầu bằng bài tập này. Trước tiên làm cho dây chằng và các khớp hoạt động để các muối không bị tích lại. Tôi không còn trẻ nữa. Cần phải chăm lo đến các khớp. Bắt đầu từ các ngón tay, bàn tay, khớp khuỷu tay, khớp vai, sau đó tập chân, cổ... Tất cả những chỗ đó cần có các động tác mạnh về các phía khác nhau, các động tác quay, vặn nhiều lần. Sau đó là những động tác gập người. Đây là bài tập cho cột sống. Tuổi tác đã cho thấy: ngay từ lần thứ nhất gập người, hai chân giữ thẳng, hai tay cầm tạ đôi không bao giờ với tới sàn nhà được. Lúc đầu buộc phải đứng hai chân hơi

www.nguoilauthangcuoicung.net

rộng một chút, rồi thu hẹp dần dần và bây giờ hai bàn chân sát nhau, nhưng tay vẫn với được tới sàn. Một lần nữa, lại một lần nữa...

Tôi bị tổn thương kinh niên một đốt sống và đĩa đệm, có thể là viêm rễ thần kinh. Không thể chịu bó tay trước cái bệnh nhỏ nhặt mà tai ác đó được! Cần luôn luôn giữ cho cột sống mềm dẻo, linh hoạt. Cách tốt nhất là quay vòng thể dục bằng thân người. Anh xem, thật là một bài tập tuyệt diệu! Đây cũng là lúc tôi thả lỏng, nghỉ ngơi sau khi tập tạ đôi. Và bây giờ cũng cái vòng thể dục đó, như đôi khi người ta gọi là vòng Hulahúp, có thể thay cho dây để tập nhảy. Người đã nóng rồi. Còn bây giờ sẽ tập với tạ nặng hơn, nhịp các động tác quay và gập người vẫn giữ như cũ. Tập được bao lâu rồi? Bốn mươi phút ư? Đã đến lúc bắt đầu tập tạ bình vôi.

Suốt buổi tập của Nikitin không có một lúc nào dừng để nghỉ. Nhưng ông vẫn chưa toát mồ hôi, thở vẫn đều đặn, chỉ có mặt hơi ửng hồng. Giáo sư tung quả tạ một pút lên vai một cách khéo léo và bắt đầu đẩy bằng một tay: «Một, hai, ba, bốn...».

Ai đã từng tập tạ bình vôi đều biết loại một pút đã là khá nặng ngay cả đối với trai trẻ. Thế mà, đây là... một vị 75 tuổi. Không, từ «ông già» dường như không thích hợp với vẻ mặt của giáo sư. Ông đang làm gì lạ lùng thế kia? «... tám, chín, mười...». Mỗi chúng ta có thể hình dung được tuổi tác đó là thế nào. Chúng ta lấy làm hạnh phúc khi các cụ già còn đi lại được. Và nếu như các cụ lại còn có thể đi mua thức ăn và trông nom các cháu được, thì đó đã là điều mơ ước tối đa. «... mười bốn, mười lăm, mười sáu...». Không lẽ ông sẽ đẩy đến hai mươi lần? Một ông già không muốn yên thân! Tôi đã bắt đầu lo ngại. Ở tuổi này thì thiếu gì chuyện có thể xảy ra! «... hai mươi, hai mươi mốt...».

— Thôi đủ rồi, thưa giáo sư.

— Tôi biết là anh sợ tôi sẽ ngã gục và chết ngay ở đây. Xin đừng lo, tôi không làm quá sức đâu. Quả tạ lên xuống nhẹ nhàng. Không thấy có sự gắng sức quá

mức nào. «... hai mươi bốn, hai mươi lăm!». Xong! Và bây giờ nhờ anh kiểm tra giúp mạch của tôi. Bao nhiêu? 104 lần trong một phút? Thế mà anh đã lo lắng! Một lượng vận động bình thường.

Bạn đọc chăm chú theo dõi rất có thể sẽ không tán thành những điều nói trên: Liệu tác giả xử sự có đúng không, khi mà ngay từ đầu cuốn sách dành cho những người đàn ông bình thường ở trung niên và đứng tuổi muốn có sức khỏe vững vàng, tác giả lại mô tả về một con người «có một không hai», và có lẽ còn muốn kêu gọi tất cả mọi người noi theo con người kỷ lục đó?

Giáo sư Nikitin thực sự là một người đặc biệt. Không phải chỉ vì ông có thể làm những động tác nhẹ nhàng với tạ đôi và tạ bình vôi. Xin kể thêm rằng ngay từ năm 1922, ông đã là nhà vô địch đầu tiên về môn quyền Anh của nước Nga Xô Viết, rồi vô địch Pôvôngia về môn vật, rằng ngoài trường đại học y, ông còn tốt nghiệp trường đại học thể dục thể thao, rằng mươi năm gần đây ông đã giành nhiều thời gian cho môn chạy.

Thực ra, tính chất đặc biệt đó đã có lúc khiến tác giả phải tự hoài nghi về việc lựa chọn nhân vật chính cho chuyện kể của mình. Cuối cùng tác giả đã đi đến lý giải rằng giáo sư Nikitin không chỉ là một tấm gương sáng và khác thường, mà trong khi nói chuyện, với tư cách là một giáo sư, một nhà y học, ông đã giải thích được sự thành công của mình, ông đã biết định hướng một cách tài tình trong việc sử dụng các biện pháp nâng cao sức khỏe rất đa dạng.

Một lần nữa, những tư chất kỳ lạ của giáo sư Nikitin lại khiến tôi bối rối khi chuẩn bị cho in lại cuốn sách này. Bởi vì những năm tháng đã qua đi không bù đắp thêm cho giáo sư Nikitin tuổi trẻ và sức khỏe. Tám năm thêm vào lứa tuổi ấy-đâu phải chuyện đùa. Tôi gọi điện cho giáo sư qua số điện ở Xôchi và nghe thấy giọng nói sảng khoái: «Vâng, đã 83 tuổi rồi, nhưng thật thà mà nói thì tôi vẫn chưa cảm nhận được số tuổi ấy. Tôi vẫn tập tất cả các bài tập thể lực đúng với mức mà tám năm trước đây tôi thường

www.nguoilauthangcuoicung.net

tập. Thật ra, tôi đã không tập tạ loại hai pút, và điều đó không phải là sức lực của tôi sút đi mà chỉ vì để phòng xa-tôi không muốn làm vợ tôi phải hoảng sợ. Thay vì điều đó, tôi lại chú ý nhiều đến các bài tập mềm dẻo. Các chỉ số sức khỏe không thay đổi chút nào cả, vì vậy anh có thể giữ nguyên những câu trả lời của tôi trong bài viết».

Đúng thế, những khả năng của một con người cần mẫn luyện tập thể lực về thực chất là vô hạn.

Còn về việc so sánh mình trong một tương lai giả định với giáo sư Nikitin, dù sao đi nữa tác giả không cho rằng đối với đa số bạn đọc của cuốn sách này đó là điều không hiện thực. Tất nhiên với điều kiện phải tập luyện nghiêm túc trong thời gian dài. Nhưng, nếu tập tạ bình vôi và chạy với tốc độ cao đòi hỏi phải tập luyện trong nhiều năm, nghĩa là vũ đài khác, thì mỗi chúng ta rất có thể nhanh chóng đua tranh ngang sức với nhân vật trong câu chuyện của tôi. Thời gian tập luyện ở đây khoảng vài tháng hoặc thậm chí vài tuần. Để bắt đầu chỉ cần giấy, bút và tiến hành kiểm tra tình trạng sức khỏe của bản thân theo ba thử nghiệm (test) và kiểm tra các chỉ số hình thái cơ thể. Những kết quả kiểm tra của giáo sư Nikitin sẽ được trình bày ở cuối mỗi thử nghiệm.

Sự so sánh đầu tiên, chắc chắn sẽ không có lợi cho bạn đọc. Nhưng nếu phân tích một cách tỉ mỉ những nguyên nhân gây nên sự thua kém của mình, thì bạn đọc ấy sẽ nhanh chóng thấy rằng cũng không phức tạp gì nếu muốn tránh phần lớn những yếu tố thường đe dọa sức khỏe của bản thân. Dù sao chăng nữa, bất kỳ một người đàn ông rất bình thường nào ở tuổi trung niên cũng sẽ đạt được thành tích sau khi bỏ thuốc lá, bình thường hóa được thể trọng hoặc sau khi đã bắt đầu tập chạy đều đặn.

Thử nghiệm sức khỏe

1. *Tuổi.* Mỗi tuổi được tính 1 điểm. Nếu bạn 40 tuổi, có nghĩa là bạn được 40 điểm.
2. *Thể trọng.* Thể trọng trung bình được quy ước bằng chiều cao tính bằng centimet trừ 100.

Mỗi kilôgam vượt quá mức chuẩn nói trên sẽ bị trừ 5 điểm. Thí dụ, với chiều cao 176 cm mà bạn cân nặng 85 kg, như vậy chỉ số thứ hai này bạn bị trừ 45 điểm. Mỗi kilôgam thấp hơn mức chuẩn thì được cộng thêm 5 điểm.

3. *Hút thuốc lá.* Người không hút thuốc lá được 30 điểm. Hút một điếu thuốc trừ 1 điểm. Nếu mỗi ngày bạn hút 20 điếu thì bị trừ đi 20 điểm trong tổng số điểm của mình.
4. *Sức bền.* Nếu hàng ngày có 12 phút tập các bài tập phát triển sức bền (chạy với tốc độ nhẹ nhàng, trượt tuyết, đi xe đạp, chèo thuyền, tức là những môn có hiệu quả tốt nhất để tăng cường hệ thống tim mạch), thì được 30 điểm. Nếu những bài tập trên được tiến hành 4 lần trong một tuần thì được 25 điểm, 3 lần-20 điểm, 2 lần-10 điểm, 1 lần-5 điểm. Tập những loại bài tập khác (thể dục sáng, dạo chơi, các loại trò chơi khác nhau) thì không được tính điểm. Nếu bạn không tập một loại bài tập phát triển sức bền nào thì bị trừ 10 điểm. Hơn nữa, nếu bạn sinh hoạt, làm việc trong điều kiện ít vận động, thì sẽ bị trừ thêm 20 điểm trong tổng số điểm của bạn.
5. *Mạch lúc yên tĩnh.* Nếu mạch của bạn đo lúc yên tĩnh thấp hơn 90, thì cứ mỗi nhịp thấp hơn đó được tính 1 điểm. Thí dụ, với tần số mạch 72 lần/phút bạn sẽ được 18 điểm.
6. *Sự hồi phục của mạch.* Cũng như tần số mạch, tốc độ hồi phục của mạch sau vận động là một chỉ số rất quan trọng của sức khỏe. Có thể đo phản ứng hồi phục của mạch như sau. Sau khi chạy nhẹ nhàng 2 phút, bạn hãy nằm nghỉ trong 4 phút rồi lấy mạch. Nếu mạch sau lúc nghỉ đó bằng mạch ban đầu, thì bạn được 30 điểm, nếu cao hơn mức ban đầu 10 nhịp thì được 20 điểm, cao hơn 15 nhịp-được 10 điểm, hơn 20 nhịp không được điểm nào.

Nếu tổng số điểm thu được không quá 20, thì tình trạng sức khỏe của bạn đang bị đe dọa, cần đi khám bệnh, áp dụng các biện pháp để giảm trọng lượng thừa, hạn chế hút thuốc, tập chạy nhẹ nhàng.

Nếu tổng số điểm từ 21 đến 60, cần đặc biệt chú trọng chống lại «những yếu tố nguy hiểm» (trọng lượng thừa, hút thuốc hoặc ít hoạt động thể lực).

Nếu có tổng số điểm từ 61 đến 100, bạn nên tăng thêm thời gian cho các bài tập thể lực phát triển sức bền.

Trên 100 điểm tức là tình trạng sức khỏe tốt. Tập luyện thường xuyên các môn chạy, bơi, trượt tuyết có thể đạt được những thành tích thể thao cao.

Giáo sư Nikitin nói: «Tôi 75 tuổi. Theo cách phân loại của khoa học hiện đại thì như vậy đã hầu như bắt đầu tuổi già. Nhưng hiện nay, khi tôi đang còn ở lớp đứng tuổi, đôi khi cũng đã có sự lẫn cẫn nào đó của tuổi già. Tôi không hiểu, vì sao 75 tuổi sức khỏe lại tốt hơn so với tuổi

www.nguoilauthangcuoicung.net

45. Theo thử nghiệm của anh thì ở đây tôi đã được lợi hơn 30 điểm, mặc dù cứ cho rằng 30 năm gần đây không đem lại cho tôi thêm chút sức khỏe nào».

Tôi giải thích rằng, những người soạn ra thử nghiệm này muốn chấp những người đúng tuổi, làm cho họ có những điều kiện ngang bằng trong cuộc so đọ với những người đàn ông trẻ hơn.

Cônxtantin Philippôvich không phản đối. Ông đồng ý: «Theo mục một, được 75 điểm. Với chiều cao 174 cm, thể trọng 72 kg, được thêm 10 điểm nữa. Cộng là 85 điểm. Không hút thuốc-được 30 điểm. Tất cả đã là 115 điểm. Tôi chạy hàng ngày, 10—12 phút là tối thiểu. Tất nhiên tôi chạy lâu hơn. Được 30 điểm nữa. Tất cả bây giờ là 145 điểm.

Mạch lúc yên tĩnh của tôi từ 56 đến 64. Cứ lấy 64. Tức là tôi được thêm 26 điểm (cộng lại là 171).

Hồi phục của mạch. Sau 2 phút chạy, mạch trở về mức khởi điểm qua 2—3 phút nghỉ ngơi. Như vậy được thêm 30 điểm. Tổng cộng : 201 điểm. Như vậy sức khỏe của tôi không chỉ là tốt, mà là tuyệt diệu, điều đó hoàn toàn phù hợp với tình hình thực tế. Bây giờ tôi thấy thử nghiệm đó hơi sơ giản, nhưng phản ánh khá đầy đủ tình hình khách quan».

Thử nghiệm về mối đe dọa nhồi máu cơ tim

I. Tuổi (năm)	Điểm	Điểm của bạn
20—30	1	
31—40	2	
41—50	3	
51—60	4	
60 trở lên	5	
II. Giới tính	Điểm	Điểm của bạn
Nữ	1	
Nam	2	
III. Sự căng thẳng		
Lối sống có mang tính chất căng thẳng không?		
Không	0	
Có đôi khi	4	
Có	8	
Việc làm của bạn có tính chất căng thẳng không?		
Không	0	
Có đôi khi	4	
Có	8	
IV. Những yếu tố di truyền. Không có người ruột thịt bị nhồi máu cơ tim	0	
Có một người ruột thịt bị nhồi máu cơ tim sau 60 tuổi	1	
Có một người ruột thịt bị nhồi máu cơ tim trước 60 tuổi	2	
Có hai người ruột thịt như vậy	3	
Có 3 người ruột thịt như vậy	8	
V. Hút thuốc lá		
Không hút	0	
Hút tẩu	3	
Hút 10 điếu một ngày	2	
Hút 20 điếu một ngày	4	
Hút 30 điếu một ngày	6	
Hút 40 điếu một ngày	8	
VI. Ăn uống		
Rất điều độ, ít thịt, mỡ, bánh mì và đồ ngọt	1	
Quá độ chút ít	3	
Rất quá độ không có sự hạn chế nào	7	
VII. Huyết áp		
Dưới 130 và 80	0	
Dưới 140 và 90	1	

www.nguoilauthangcuoicung.net

	Dưới 160 và 90	2
	Dưới 180 và 90	3
	Trên 180 và 90	8
VIII.	Thể trọng	
	Trọng lượng lý tưởng	0
	Vượt mức chuẩn 5 kg	2
	Vượt mức chuẩn 10 kg	3
	Vượt mức chuẩn 15 kg	4
	Vượt mức chuẩn 20 kg	5
	Vượt mức chuẩn hơn 20 kg	6
IX.	Hoạt động thể lực	
	Cao	0
	Trung bình	
	Thấp	1
	Làm việc ngồi, không tập luyện thể lực	

Tổng cộng

Dưới 10 điểm	Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hầu như không có.
11 — 18 điểm	Nguy cơ tối thiểu, nhưng có xu hướng tăng khá rõ.
19 — 25 điểm	Nguy cơ rõ rệt. Hãy suy nghĩ để tìm cách giảm bớt tác động của những yếu tố bất lợi
16 — 32 điểm	Theo thống kê, ở các nước phát triển cao, cứ 6 người đàn ông thì có 1 người chết vì bệnh nhồi máu cơ tim Nếu bạn không muốn rơi vào số đó, thì hãy đến gặp bác sĩ và cùng với họ soạn ra một chương trình tăng cường trái tim của mình.
Quá 32 điểm	Tình hình rất nghiêm trọng. Cần đến gặp bác sĩ, từ bỏ ngay những thói quen có hại và bắt đầu tập luyện từ từ cơ tim.

Giáo sư Nikitin nói: «Trong thử nghiệm này, tuổi cho tôi 5 điểm. Giới tính-2 điểm nữa. Cộng là 7. Lối sống 0 điểm, làm việc-4 điểm. Cộng là 11. Tôi có một người ruột thịt đã chết vì nhồi máu cơ tim lúc còn khá trẻ-tức là thêm 2 điểm nữa (đến đây đã là 13 điểm). Ăn uống-1 điểm. Tiếp theo: không hút thuốc, huyết áp, thể trọng, hoạt động thể lực-tất cả những điểm này tôi không bị phạt điểm nào. Tổng cộng-14.

«Nguy cơ tối thiểu, nhưng có xu hướng tăng khá rõ».

Những điều kiện của thử nghiệm đã ghi như vậy. Tôi biết làm thế nào được?

Phần lớn những điểm bị phạt của tôi là do những yếu tố hoàn toàn không lệ thuộc vào tôi: tuổi, giới tính, sự di truyền bẩm sinh đối với bệnh thiếu máu. Những yếu tố đó mặc dù không thuộc ý muốn của tôi, nhưng tất nhiên nói chung, chúng có những tác động xấu.

Bốn điểm do tính chất căng thẳng vừa phải của công việc là những căng thẳng không thể tránh được trong công việc thực hành thầy thuốc cũng như trong tìm tòi khoa học của tôi và đặc biệt là lúc hoàn tất những công việc cuối cùng của một sáng chế nghiêm túc. Thậm chí tôi cũng không biết sau này liệu mình có thể tránh được 4 điểm phạt đó hay không».

Thử nghiệm về sự căng thẳng

Con người đương thời bị tác động bởi nhiều yếu tố, nguy hiểm, luôn luôn phải chịu đựng những gánh nặng về tâm lý, có ảnh hưởng xấu đối với hệ thần kinh của tim mạch làm giảm sức chống đỡ của cơ thể. Các nhà khoa học ở nhiều nước đang cố gắng tìm cách đo đếm tác động của những «Stress» (căng thẳng) đó bằng những đơn vị quy ước, xác định chúng bằng số lượng

Biểu mẫu đưa ra dưới đây được xây dựng dựa trên những số liệu khoa học và đặc biệt thuận lợi ở chỗ nó xác định những yếu tố nguy hiểm không phải ở một thời điểm, mà trong suốt một chu kỳ tuần, do đó có thể đem lại khái niệm về tính đúng đắn của lối sống. Biểu mẫu được điền hằng ngày vào buổi tối trong cả tuần. Cần ghi một «dấu gạch» tương ứng với những điểm mà bạn buộc phải có câu trả lời khẳng định. Mỗi «gạch» tính một điểm. Cuối tuần sẽ cộng những điểm đó lại.

1 — 20 điểm	Tình hình bình thường. Để đề phòng mọi sự bất trắc, bạn hãy kiểm tra bản thân thêm một tuần nữa, bởi vì sự cảm thụ chủ quan «quá nhiều» hoặc «quá ít» của bạn có thể chưa có giá trị tự phê phán.
21 — 40 điểm	Tạm thời tình hình chưa đáng lo ngại lắm, nhưng đã cần phải chú ý đến những mục có điểm Trong một thời gian ngắn những mục đó có thể chuyển thành mối đe dọa nghiêm trọng.
41 — 60 điểm	Mối đe dọa đã rõ rệt. Nếu trong một thời gian ngắn nhất bạn không có những bước quyết định để thay

www.nguoilauthangcuoicung.net

đổi lối sống của mình, thì rất tiếc rằng bạn sẽ gặp sự bất hạnh lớn.

Quá 60 điểm — Sức khỏe của bạn trong tình trạng nguy hiểm nghiêm trọng. Cần phân tích kỹ từng mục trong biểu mà bạn đã ghi và cố gắng cứu ngay lấy những gì còn có thể cứu được. Chỗ nào mà những biện pháp kiên quyết cũng không đem lại hiệu quả nhanh chóng, thì cần xem lại quan hệ của bạn trước những sự kiện diễn ra trong đời sống của mình, bởi vì sức khỏe của bạn chịu tác động không những của các sự kiện, mà chủ yếu là quan hệ của bạn đối với những sự kiện đó.

Mục thứ nhất của thử nghiệm này làm cho người tiếp chuyện tôi hơi phân vân. Đã nhiều năm Côxtantin Philippôvich cho rằng ông kém ngủ. Thực tế là ban đêm ông ngủ say, nhưng hay bị trằn trọc trước khi ngủ và giấc ngủ chỉ kéo dài không quá 5 giờ. Song, sau giấc ngủ đó, giáo sư cảm thấy khá tỉnh táo, vì vậy có lần ông đã tự nhủ rằng do đặc điểm hệ thần kinh của mình, ông chỉ cần ngủ 5 giờ là hoàn toàn đủ. Từ đó vấn đề ngủ đêm không làm ông băn khoăn nữa. Vì thế sau vài giây lưỡng lự ông quyết định không xếp loại giấc ngủ của mình là không yên giấc hoặc không đầy đủ.

Trả lời mục thứ hai của thử nghiệm, giáo sư Nikitin đã ghi: «Hôm thứ ba, trên đường đi làm và hôm thứ năm, trên đường về nhà, khí sắc tồi tệ». Trường hợp thứ nhất, ông phiền lòng vì hôm đó do hoàn cảnh bó buộc nên không tập thể dục được, còn trường hợp thứ hai, ông rất không hài lòng về công việc của mình. Tóm lại-2 điểm.

«Trong lúc làm việc, khí sắc thường ôn hòa do đã quen nghi thức y tế-ông viết tiếp. Không điểm.

«Không phải làm những việc không ưa thích». Không điểm.

Các mục từ 5 đến 10 không làm giáo sư bị thêm điểm phạt nào.

«Thứ sáu và chủ nhật có khách đến chơi, tôi có lỗi: đã ăn bánh ngọt»-2 điểm.

«Những vấn đề cá nhân-điều này hơi khó hiểu, nhưng tất nhiên cũng có. Cứ cho rằng ở đây tôi bị hai điểm phạt».

Yếu tố nguy hiểm	Thứ Hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật	Điểm
1. Ngủ không đủ hoặc không yên giấc								
2. Có chuyện buồn phiền trên đường đi làm hoặc về nhà								
3. Có chuyện buồn phiền trong lúc làm việc								
4. Công việc không ưa thích								
5. Quá ồn ào								
6. Uống quá 3 tách cà phê đặc								
7. Hút quá 10 điếu thuốc								
8. Uống rượu quá nhiều								
9. Hoạt động thể lực quá ít								
10. Ăn quá nhiều								
11. Ăn quá nhiều đồ ngọt								
12. Những vấn đề cá nhân								
13. Làm việc ngoài giờ								
14. Có chuyện buồn phiền ở nhà								
15. Hoài nghi chất lượng công việc của bản thân								
16. Đau đầu								
17. Yếu tim								
18. Đau vùng dạ dày								

www.nguoilangthangcuoicung.net

«Đối với bác sĩ cũng như các nhà khoa học, nhà văn, làm việc ngoài giờ là một hiện tượng gần như bình thường. Trong tuần này tôi buộc phải làm việc đêm trong bốn ngày»-4 điểm.

«Hôm thứ hai lúc ở nhà tôi có buồn phiền do một tin không vui»-1 điểm.

«Hoài nghi chất lượng công việc-rất thường xảy ra. Tôi không thể nói đó là sự thiếu tự tin ở mình. Ở đây có lẽ là điều khác-đó là mong muốn luôn tìm kiếm những phương án tốt hơn. Nhưng như anh hiểu, công việc (dù đó là việc điều trị bệnh nhân hay nghiên cứu khoa học) cần được hoàn tất, và thường còn lại đôi chút không hài lòng, không mãn nguyện do những điều ngăn trở, không để cho công việc của mình được hoàn tất trọn vẹn. Tôi cho rằng điều đó buộc tôi phải chịu 4 điểm phạt».

«Hôm thứ ba có đau đầu»-1 điểm.

Tổng cộng: 16 điểm. «Tình hình bình thường». Một vài đặc điểm chủ quan của tính cách, buộc phải chịu những điểm phạt, đã được giáo sư bù lại một cách thừa thãi ở chỗ ông không bị một điểm phạt nào vì ăn uống không điều độ, uống rượu, hút thuốc và ít hoạt động thể lực-đây chính là những chỉ số hợp thành quan niệm của chúng ta về lối sống không khỏe mạnh, về chế độ sinh hoạt hàng ngày không đúng đắn.

Phải chăng có thể coi việc thực hiện chế độ sinh hoạt hàng ngày là một trong những tiền đề cơ bản của sức khỏe ổn định? Nếu một người đàn ông biết sinh hoạt có điều độ, ăn uống (đầy đủ, nhưng không quá độ) và ngủ đúng giờ, làm việc và hàng ngày dành thời giờ tập luyện thể lực, nếu người đó không có những thói quen xấu và biết tránh những căng thẳng thần kinh, thì sẽ không có những nguyên nhân quan trọng nào đe dọa sức khỏe của người ấy.

Các nhà khoa học ở trường đại học tổng hợp Caliphoocnia sau nhiều năm nghiên cứu đã đi đến kết luận rằng đời sống của nam giới trung bình có thể kéo dài thêm 11 năm, nếu thực hiện những quy tắc sau đây: không uống rượu quá nhiều, hoàn toàn không hút thuốc lá, ăn

uống điều hòa, ngủ 8 giờ một ngày. Một đàn ông 45 tuổi có thể sống thêm ít nhất 33 năm, nếu tuân thủ tất cả những quy tắc đó.

Theo số liệu của các chuyên gia ở Caliphoocnia, tỷ lệ tử vong thấp nhất được xác định ở những đàn ông tích cực tập luyện thể thao.

Đáng tiếc rằng, trong ba quy tắc trên, không có điểm nào xem xét đến một yếu tố quan trọng của chế độ sinh hoạt hàng ngày là thể dục sáng. Để bù đắp vào lỗ hổng đó, tác giả lưu ý bạn đọc cuộc đối thoại sau đây, trong đó người tiếp chuyện không phải giáo sư Nikitin, mà là một giáo sư khác, cũng là chuyên gia y học (ông yêu cầu không nêu tên mình, 48 tuổi, tình trạng sức khỏe tốt, thời còn trẻ ông đã đạt cấp 1 trong môn thể dục dụng cụ).

Cuộc đối thoại về thể dục sáng

—Xin cho biết, giáo sư có tập thể dục sáng không?

— Nhất định là có. Mỗi ngày của tôi được bắt đầu bằng mười hai bài tập để luyện các khớp và khởi động tất cả các nhóm cơ.

—Còn tập chạy và tạ đôi thì thế nào?

—Không, những bài tập ấy tôi không đưa vào thể dục sáng.

—Giáo sư cho rằng chúng không có ích?

—Ngược lại. Chúng rất quan trọng đối với sức khỏe, đặc biệt là môn chạy. Nhưng đối với tôi mỗi tuần chạy 3 lần hai mươi phút là đủ rồi. Tôi tập chạy vào buổi tối. Cũng như trượt tuyết, bơi, tạ đôi, chạy là môn tập rất tốt, nó làm cho tôi thỏa mãn và luôn giữ được phong độ, duy trì sức khỏe tốt.

—Vậy phải chăng thể dục sáng không phải là tập luyện?

—Đúng thế. Tập luyện có tác dụng rèn luyện và duy trì những tư chất thể lực nhất định, còn thể dục sáng-chỉ đơn thuần là một thủ tục vệ sinh. Chẳng hạn giống như rửa mặt.

www.nguoilauthangcuoicung.net

—Xin giáo sư giải thích rõ ý đó.

—Khi chúng ta ngủ dậy, các trung tâm thần kinh đang còn bị ức chế, các mạch máu ngoại biên còn bị thu hẹp một nửa. Chúng ta biết rằng, cơ thể con người cần phải có 2—3 giờ chuyển từ trạng thái sau giấc ngủ sang trạng thái hoạt động.

Rửa mặt buổi sáng có thể làm ngắn khoảng cách thời gian đó. Vâng, xin đừng ngạc nhiên. Buổi sáng, không phải chúng ta rửa mặt để kỳ cọ ghét bẩn (ghét bẩn ở đâu ra được!), mà chính là làm cho tỉnh táo. Anh có cảm thấy sự khác nhau đó không? Chúng ta tỉnh táo lên, nước lạnh gây nên tỉnh táo, chuyển những xung động từ da đến các trung tâm thần kinh. Nhưng như vậy chưa đủ. Trong những giờ đầu buổi sáng, chỉ sau khi chúng ta đã làm một số công việc, đưa các khớp và các nhóm cơ vào hoạt động, lúc ấy hoạt động của chúng ta mới có hiệu quả. Nhưng đến lúc đó thì những giờ tốt đẹp của buổi sáng đã qua rồi, chúng đã bị sử dụng hoàn toàn không có hiệu quả như mong muốn. Phải chăng tốt hơn là bỏ ra mười phút tập thể dục, để sau đó trong một giờ có thể làm nhanh gọn và vui vẻ những việc lẽ ra phải làm trong hai giờ?

Còn một vấn đề đặc biệt quan trọng nữa, đó là trạng thái hệ thần kinh của con người. Nếu như buổi sáng, trong ôtô buýt, trên đường phố, hoặc trong khi làm việc, mà bạn trông thấy một người uể oải, cáu gắt, có khí sắc xấu, thì bạn nên biết rằng người ấy bị dày vò do thường xuyên thiếu lượng hoạt động thể lực-giảm năng động, mà như đã xác định được, nó làm giảm trương lực và đồng thời tăng cao tính dễ bị xúc động. Bởi vì sự thiếu hụt hoạt động cơ được thể hiện ở chỗ không đủ số tín hiệu từ cơ tay và chân của chúng ta đi về bộ não, sự hoạt động chính xác bình thường của các trung tâm thần kinh bị tổn thương. Từ đó, xuất hiện những triệu chứng thuộc về hệ thần kinh thực vật: không sảng khoái, không tươi tỉnh, dễ cáu gắt, uể oải, buồn ngủ, sự mệt mỏi tăng lên. Thậm chí, những người như thế còn lộ rõ sự bực bội khi mới thức dậy, giấc ngủ ban đêm cũng không làm người ấy hồi sức

được. Chỉ sau vài giờ đồng hồ, người ấy mới có được sự vận động tối thiểu, khí sắc tốt hơn, sự trương lực mới tăng lên. Vì thế, nếu buổi sáng khi tỉnh giấc, bạn thấy người bực dọc, khó chịu, thì lập tức tăng cường vận động thể lực, thêm vào đó, phải chú ý đặc biệt đến những bài thể dục buổi sáng.

—Thật tuyệt vời! Giáo sư thấy liệu có nên thuyết phục các bậc cha mẹ về lợi ích của thể dục sáng và cổ vũ họ: «Hãy làm cho trẻ em quen tập thể dục sáng, như thế chúng sẽ lớn lên cứng cáp và khỏe mạnh»?

—Không nên. Nếu chúng ta nói như vậy sẽ làm mọi người lẫn lộn. Chỉ bằng thể dục sáng chưa đủ làm cho con người có sự rèn luyện về thể lực. Mỗi trẻ em phải được tập luyện thể lực khoảng một giờ trong ngày. Còn thể dục sáng làm cho các em sảng khoái, gây sự ham thích đối với thể thao và tạo khí sắc phấn chấn, giúp các em học tập có kết quả, chống lại các bệnh tật.

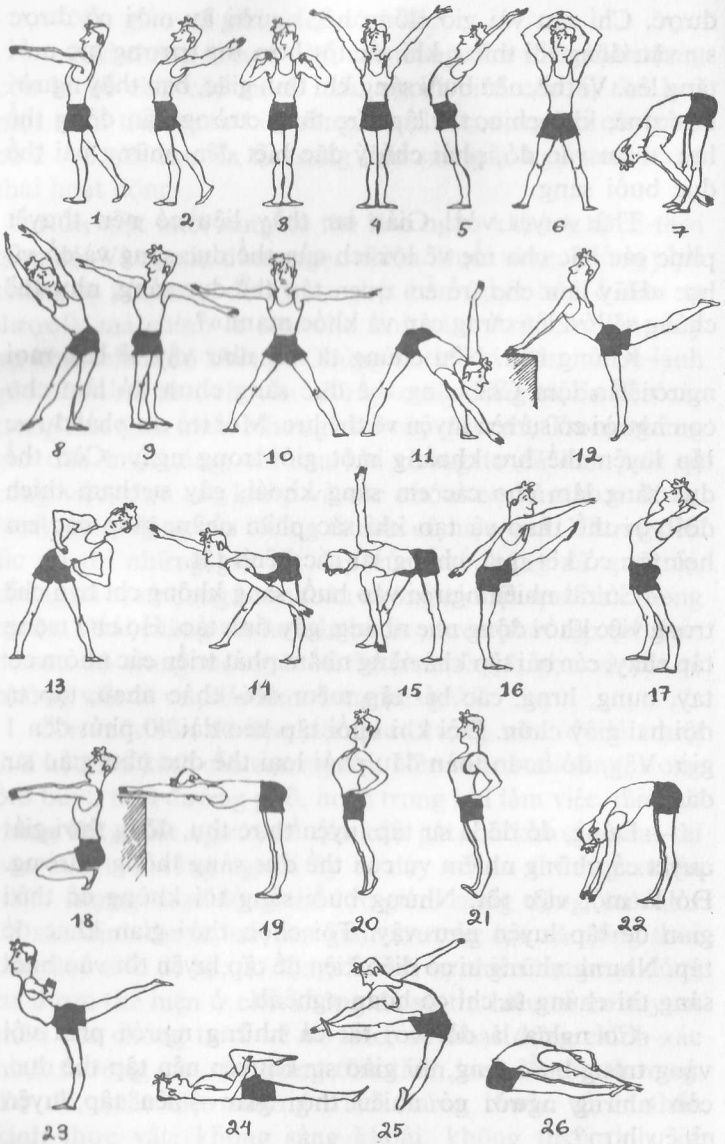
—Có rất nhiều người vào buổi sáng không chỉ hạn chế trong việc khởi động nhẹ nhàng, gây tỉnh táo. Họ chú trọng tập chạy, các bài tập khá nặng nhằm phát triển các nhóm cơ tay, bụng, lưng, các bài tập mềm dẻo khác nhau, tập tạ đôi hai giây chun. Đôi khi buổi tập kéo dài 40 phút đến 1 giờ. Vậy, đó hoàn toàn đâu phải loại thể dục như giáo sư đã nói?

—Đúng, đó đã là sự tập luyện thực thụ, đồng thời giải quyết cả những nhiệm vụ của thể dục sáng thông thường. Đó là một việc tốt. Nhưng buổi sáng tôi không có thời gian để tập luyện như vậy. Tôi chọn thời gian khác để tập. Nhưng những ai có điều kiện để tập luyện tốt vào buổi sáng thì chúng ta chỉ có hoan nghênh.

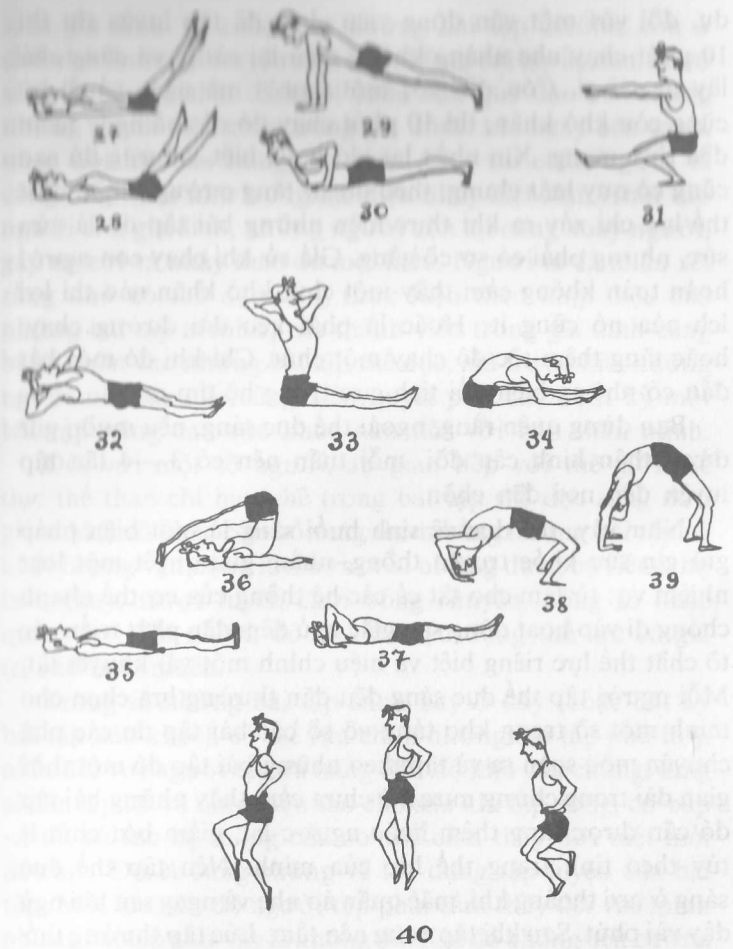
—Có nghĩa là đối với tất cả những người phải vội vàng trong buổi sáng, thì giáo sư khuyên nên tập thể dục, còn những người có nhiều thời gian—nên tập luyện nhiều hơn?

—Không thể phân chia rành rẽ hai nhóm người như vậy. Nhiều người đưa vào bài tập thể dục vệ sinh thông thường những yếu tố tập luyện nào đó. Những người

www.nguoilangthangcuoicung.net



đó xếp vào loại nào? Thể dục buổi sáng có tính cá biệt rất rõ. Đối với người này chỉ 10 bài tập là đủ, nhưng một người khác lại dành một giờ đồng hồ để tập tạ. Sự cá



biệt hóa như vậy cũng là tự nhiên, nó phụ thuộc vào quỹ thời gian và vào trình độ thể lực của mỗi người.

— Thưa giáo sư, liệu có thể nói rằng: con người muốn lúc nào cũng khỏe mạnh thì mỗi ngày cần có 10.000 bước đi, hoặc 1.000 động tác, hoặc 10 phút chạy, hoặc nửa giờ tập thể dục với tạ đôi không?

Tôi nghĩ rằng sự nhất quyết như vậy là vô ích. Mọi cái, như đã nói, đều phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân. Thí

www.nguoilauthangcuoicung.net

dụ, đối với một vận động viên chạy đã tập luyện tốt thì 10 phút chạy nhẹ nhàng không đem lại cái gì và cũng chả lấy đi cái gì. Còn đối với một người mà ngay cả đi bộ cũng còn khó khăn, thì 10 phút chạy đó có thể nguy hiểm đến tính mạng. Xin nhắc lại, đó là cá biệt. Nhưng dù sao cũng có quy luật chung, theo đó sự tăng cường các tố chất thể lực chỉ xảy ra khi thực hiện những bài tập dù là vừa sức, nhưng phải có sự cố gắng. Giả sử khi chạy con người hoàn toàn không cảm thấy một chút khó khăn nào thì lợi ích của nó cũng ít: Hoặc là phải kéo dài đường chạy, hoặc tăng thêm tốc độ chạy một chút. Chỉ khi đó mới bắt đầu có những biến đổi tích cực trong hệ tim mạch.

Bạn đừng quên rằng, ngoài thể dục sáng, nếu muốn giữ được thân hình cân đối, mỗi tuần nên có 3—4 lần tập luyện đến nơi đến chốn.

Như vậy, thể dục vệ sinh buổi sáng là một biện pháp giữ gìn sức khỏe truyền thống, nhằm giải quyết một loạt nhiệm vụ: từ làm cho tất cả các hệ thống của cơ thể nhanh chóng đi vào hoạt động sau giấc ngủ đêm đến phát triển các tố chất thể lực riêng biệt và hiệu chỉnh một vài khuyết tật. Mỗi người tập thể dục sáng đều đặn thường lựa chọn cho mình một số trong kho tàng vô số các bài tập do các nhà chuyên môn soạn ra và tập theo những bài tập đó một thời gian dài trong chừng mực mà chưa cảm thấy những bài tập đó cần được tăng thêm hoặc ngược lại, giảm bớt chút ít tùy theo tình trạng thể lực của mình. Nên tập thể dục sáng ở nơi thoáng khí, mặc quần áo nhẹ và ngay sau khi ngủ dậy vài phút. Sau khi tập xong nên tắm. Lúc tập thường thở tự do, bình thường.

Nhịp điệu tiến hành tập những bài thể dục sáng có ý nghĩa rất to lớn. Tác giả không phải là người ủng hộ nhịp điệu bình thản, đều đều của thể dục sáng phát trên đài và vô tuyến truyền hình. Tác giả ưa thích nhịp điệu cao hơn, kèm theo nhạc hiện đại kiểu «điscô»; thực hiện bài tập dẫn ra ở đây, trong vòng 20—30 phút, đưa mạch đập lên đến 120—130 lần trong một phút. Tất cả những điều đó rất giống với bài tập aêrôbic hiện nay trong điều

kiện gia đình. Ưu việt của những bài tập aêrôbic còn ở chỗ nhờ tính chất truyền cảm tốt, những bài tập ấy đem lại sự sảng khoái và nhất định lôi cuốn vào quỹ đạo của chúng những thành viên khác trong gia đình: khi ngay bên cạnh, nhạc nổi lên hào hùng, có nhịp điệu, thì chân người ta cũng nhịp theo như trong các điệu nhảy hiện đại. Nhìn vào người chủ gia đình, những người còn lại cũng xoay người, gập người và nhảy theo đủ mọi kiểu. Người ta đã nhận xét rằng nhờ có thể dục sáng thực hiện theo nhịp điệu của những bài tập aêrôbic, các thành viên trong gia đình cũng bị lôi cuốn vào những bài tập thể dục, mà trước kia, những người này lúc nào cũng kiên quyết phủ nhận bất kỳ một bài tập nâng cao sức khỏe nào đối với bản thân mình.

Đối với một số người, sự giao tiếp với thế giới thể dục thể thao chỉ hạn chế trong bài tập thể dục sáng đơn giản. Một số khác còn bổ sung thêm bằng những bài tập có khối lượng vận động lớn hơn, với những dụng cụ riêng, họ bơi, chạy, trượt tuyết, chơi bóng chuyền, bóng rổ hoặc quần vợt. Tất nhiên, đó là kiểu vận động thể lực có giá trị cao hơn nhiều.

Trong số những bài tập trình bày ở đây (hoặc bất kỳ bài tập nào khác), có thể lựa chọn những bài tập phù hợp nhất đối với người tập và nâng dần độ khó của chúng, tăng số lần lặp lại và nhịp điệu sao cho sau khi tập xong, cơ bắp và tất cả các hệ thống của cơ thể cảm thấy hơi mệt mỏi dễ chịu. Đó là bằng chứng về tác dụng tập luyện của bài tập. Một lúc nào đó người tập phải cảm thấy đối với mình những bài tập như vậy là không đủ. Khi đó không nên cưỡng lại tiếng gọi của cơ bắp: đã đến lúc phải tăng cường chất lượng và phạm vi các bài tập thể lực, nên dành nhiều thời gian và sự quan tâm hơn cho tập luyện.

Mức chuẩn của thể trọng

Sau khi bắt đầu tập thể dục sáng đều đặn, đa số đàn ông tuổi trung niên và đứng tuổi thường liếc nhìn vào mặt cân một cách sốt ruột: cân nặng của mình sắp bình

www.nguoilauthangcuoicung.net

thường chưa? Nhưng trước hết cần giải đáp cân nặng bao nhiêu là lý tưởng? Về vấn đề này, ý kiến của các nhà khoa học các nước rất khác nhau. Phương pháp xác định thể trọng lý tưởng đơn giản nhất và được phổ biến rộng rãi nhất do nhà nhân chủng học Pháp tên là Pôn Brôc đưa ra: thể trọng lý tưởng (tính bằng kilôgam) bằng chiều cao (tính bằng centimét) trừ đi 100.

Nhưng chiều cao-đó mới chỉ là một trong những chỉ số xác định thể trọng tốt nhất. Phương pháp Brôc không tính đến những yếu tố quan trọng như giới tính, tuổi, loại kết cấu hình thể. Vì vậy công thức của Brôc chỉ được coi là phù hợp đối với đàn ông 25—30 tuổi có kết cấu cơ thể bình thường. Ở tuổi trẻ hơn, thể trọng phải thấp hơn 5—7 kg.

Chỉ số thể trọng bình thường được thừa nhận ở một số nước, kể cả ở Mỹ, thường thấp hơn so với ở Liên Xô. Ở những nước đó, người ta cho rằng không cần phải điều chỉnh thêm thể trọng khi tuổi tăng lên và yêu cầu rất nghiêm khắc phải giữ nguyên thể trọng như ở độ tuổi 25—30 cho đến khi già. Theo các nhà khoa học Xô viết thì có thể cho

Chiều cao (cm)	Lồng ngực hẹp	Lồng ngực bình thường	Lồng ngực rộng
155	49,3	56,0	62,2
157,5	51,7	58,0	64,0
160	53,5	60,0	66,0
162,5	55,3	61,7	68,0
165	57,1	62,5	69,5
167,5	59,3	65,8	71,8
170	60,5	67,8	73,8
172,5	63,3	69,7	76,8
175	65,3	71,7	77,8
177,5	67,3	73,8	79,8
180	68,9	75,2	81,2
182,5	70,9	77,2	83,6
185	72,8	79,2	85,2

phép tăng thể trọng theo tuổi. Nhưng mức tăng đó không được quá 8% chuẩn mức được thừa nhận.

Xin dẫn ra dưới đây biểu chuẩn mức thể trọng (tính bằng kilôgam) do viện sĩ A. A. Pôcrôpxki đề ra cho đàn ông 25—30 tuổi có tính đến loại kết cấu hình thể.

Còn có không ít phương pháp định mức chuẩn của thể trọng. Hầu hết các phương pháp đó lại quá phức tạp đối với việc áp dụng trong điều kiện ở gia đình. Chúng tôi dẫn ra ở đây hai trong các phương pháp đơn giản nhất: lớp mỡ dưới da ở bụng không được quá 2,5 cm; đặt một thước dài trên bụng người nằm (một đầu đặt trên xương chậu, đầu kia đặt trên ngực), thước đó phải tạo thành chiếc cầu trên bụng.

Tiêu chuẩn của vẻ đẹp

Các nhà điêu khắc vĩ đại ở Hy Lạp Cổ đại là những người đầu tiên đã lưu ý rằng vẻ đẹp thân thể con người gắn liền với ý niệm về sự cân đối. Tượng «Người ném đĩa» của Mirôn đã làm chúng ta kinh ngạc bởi sự hài hòa đến kỳ lạ. Thời đó người ta đã đặt ra một số quy tắc cơ bản về sự cân đối của thân thể con người. Một trong những quy tắc đó được gọi là «hình vuông cổ đại»: chiều dài của hai cánh tay dang ngang bằng chiều cao.

Sau này đã có nhiều chỉ số về tính tỷ lệ của thân thể đàn ông được soạn thảo ra. Một vài chỉ số đó như sau. Chiều cao vừa bằng bốn lần chiều dài của đùi. Chiều rộng vai bằng chiều dài của đùi. Chu vi của bàn tay nắm lại bằng chiều dài của cẳng tay, và cũng bằng chiều dài bàn chân; hai lần chu vi cổ tay bằng chu vi cổ; hai lần chu vi cổ bằng chu vi hông; chiều dài bàn chân bằng chiều dài cẳng tay.

Tập luyện thể thao có thể làm cho tương quan giữa một số bộ phận cơ thể riêng biệt trở nên bình thường. Nhờ tập thể dục, cử tạ hoặc một số môn thể thao khác, có thể đem lại ví dụ tương quan phù hợp cho chiều rộng vai và hông. Đối với đàn ông, tương quan đó được thừa nhận là 10 : 9,

www.nguoilangthangcuoicung.net

tức là nếu chu vi vòng vai bằng 100 cm, thì chu vi vùng chậu hông của người đó không được quá 90 cm.

Những con số đó được quy định chủ yếu cho đàn ông 20—45 tuổi, có kết cấu hình thể đúng, chiều cao trung bình và phát triển thể chất tốt. Sự chênh lệch chút ít so với mức chuẩn mà ta không thể chỉnh lại được cũng không phải là điều đáng buồn, vì chúng không ảnh hưởng đáng kể đến tình trạng sức khỏe và chức năng cơ thể.

Đối với đàn ông 25—30 tuổi, có chiều cao 167—170 cm, thì các thông số sau đây được coi là lý tưởng. Thể trọng 68—70 kg, chu vi lồng ngực ở trạng thái yên tĩnh 95—98 cm (hai tay buông xuôi, đo ngang đầu vú và mép dưới xương bả vai); chu vi hông 75—78 cm (đo ở chỗ hẹp nhất, không hóp bụng); chu vi cổ 39—40 cm (tại chỗ hẹp nhất, dưới cục hầu), chu vi cánh tay trên (tay duỗi thẳng, đo ở giữa cơ hai đầu) 32—33 cm, chu vi cơ hai đầu săn khi cánh tay co 38—40 cm, chu vi đùi (dưới mông) 55—56 cm, cẳng chân (ở chỗ rộng nhất) 37—38 cm.

Biện pháp chống gù

Giáo sư C. Ph. Nikitin kể: «Tôi rất may mắn đã có thời được tập luyện dưới sự chỉ đạo của giáo sư V. V. Gô-rinepxki-người sáng lập ra hệ thống kiểm tra y học Xô viết trong thể dục thể thao. Tôi trải qua cả thời kỳ, khi mà sự cân đối về hình thể của vận động viên đã được đánh giá cao hầu như không kém gì thành tích trong thi đấu. Ví dụ, giáo sư Gôrinepxki trước tiên thường quan tâm đến thân hình vận động viên, sau đó là sức khỏe rồi mới đến thành tích. Hiện nay quan điểm đó chắc hẳn không phù hợp nữa, nhưng dù sao cũng cần hiểu rằng đối với nhiều người, có được thân hình đẹp là một trong những nguồn kích thích chủ yếu để tập các bài tập thể lực.

Điều này đặc biệt có ý nghĩa đối với những người đàn ông ở «tuổi vàng ngọc», những người đã kịp bỏ phí tư thế cân đối và những nét nối của cơ bắp để kiếm cho mình một lớp mỡ.

Về những nét nối của cơ bắp và lớp mỡ thừa chúng ta sẽ bàn đến sau, bây giờ hãy nói về tư thế.

Chúng ta biết, sau khi chỉnh lại tư thế, người đàn ông trở nên cao hơn được 3—5 cm. Chính gù đã cướp đi những centimét đó. Gù trước tiên là do cơ lưng bị yếu. Có khá nhiều bài tập để tăng cường những nhóm cơ này và do đó giúp ta tránh được tật gù.

Trong số các bài tập dễ dàng thực hiện đối với mọi người trước hết phải kể đến co tay trên xà đơn. Đặc biệt là bài tập hai tay nắm rộng trên xà và khi co lên cố gắng cho gáy chạm xà. Người nào tập theo bài tập không đơn giản đó thì các nhóm cơ lưng và vai sẽ phát triển rất tốt, do đó rất dễ dàng khắc phục chứng gù.

Nhưng điều chủ yếu là phải luôn giữ đúng tư thế của mình. Những nhà chuyên môn có kinh nghiệm thường khuyên phải đứng cạnh tường sao cho gáy, xương bả vai, mông và gót chân cùng chạm vào bề mặt tường, rồi sau đó cố gắng giữ đúng tư thế đó càng lâu càng tốt, mỗi ngày lặp lại như vậy vài lần.

Tôi còn nhớ một «biện pháp anh hùng» được áp dụng ở các trường sĩ quan trước cách mạng: những chàng trai gù bị buộc vào lưng một bảng gỗ bình thường. Bản thân biện pháp đó không có một tác dụng chỉnh hình nào, bởi vì nó không có gì luyện cơ lưng, nhưng tác dụng tâm lý của nó thì hoàn toàn thấy rõ. Một giờ nhục hình như vậy đủ để làm cho luôn phải chú ý giữ tư thế đúng.

Đặc biệt bài tập đó có hiệu quả rất lớn khi yêu cầu các chàng trai này đồng thời làm mọi bài tập thăng bằng (đi trên ván hẹp, cầu thăng bằng, xà...,) luôn phải giữ tư thế.

Lúc này không chỉ có tác dụng của yếu tố tâm lý, mà của cả yếu tố sinh lý-các nhóm cơ được tăng cường và giữ được thân người ở vị trí đúng.

Các bài tập dưới đây có thể chỉnh lại hoặc bù trừ (tùy theo lứa tuổi) tật gù, nếu như đó chưa phải là gù mang tính chất bệnh lý.

www.nguoilauthangcuoicung.net

1. Đưa hai tay ra sau lưng, hai bàn tay «móc» vào nhau và đưa hết mức đến gần xương bả vai. Dùng sức mạnh tỳ bàn tay vào lưng, đưa các khuỷu tay và cánh tay trên ra sau, đồng thời ngửa đầu ra sau.
2. Nằm ngửa, hai tay dang sang hai bên. Cố gắng nhấc lưng lên cao, tựa gáy và mông xuống sàn.
3. Quỳ, hai tay nắm hai gót chân, ưỡn ngực về trước, ngả đầu ra sau.
4. Nằm sấp, hai bàn tay đặt trên gáy, hai bàn chân «gài» vào gầm tủ hoặc một vật khác. Nâng thân và đầu lên cao-ra sau càng cao càng tốt, đồng thời nâng cao hai khuỷu tay.
5. Ngồi trên ghế (hai bàn tay đặt sau gáy), ưỡn mạnh ngực ra trước, đầu ngả ra sau.
6. Nằm ngửa, tỳ hai bàn tay và hai bàn chân xuống sàn (bàn tay đặt gần đầu), uốn «cầu vồng».
7. Đứng quay lưng vào tường, ngả đầu ra sau sao cho trán chạm vào tường.

Hàng ngày (mỗi ngày 2 — 3 lần) cố gắng thực hiện 3 — 4 bài tập, mỗi bài lặp lại 12 — 15 lần.

Các bài tập nêu trên tự thân nó không chỉnh lại được tật gù. Bằng cách tăng cường các cơ lưng và cổ, chúng có thể đem lại tư thế đúng cho những người luôn chú ý giữ đúng tư thế.

Điều chủ yếu là thường xuyên kiểm tra tư thế của mình, hay người ta gọi là «hiệu chỉnh bằng ý chí». Những người đàn ông, ngay cả những người có cột sống hơi cong vẹo, cần phải buộc mình đi đứng ngửng cao đầu đưa hai vai ra sau. Tư thế đó sẽ rất nhanh chóng thành quen và sẽ không cần có thêm sự tập trung để ý.

Trong một tạp chí của Ba Lan «Thể thao cho mọi người». tôi đã đọc được những dòng như thế này: «Những đàn ông đi đứng đẹp thì nhìn có vẻ cân đối hơn, cao hơn. Thắt lưng hướng về trước, bụng thót, lưng thẳng, đầu ngửng cao. Các nhà tâm lý học cho rằng đầu cúi, lưng còng là biểu hiện của tính thụ động, nhút nhát, không tin ở sức mình».

Hỡi những người đàn ông! Hãy đứng thẳng người, đưa vai ra sau! Phải ngửng cao đầu bước đi trong cuộc đời!».

Chương trình hành động. Bạn đọc quý mến, nếu sau khi đọc xong chương này mà bạn muốn xác định tình trạng sức khỏe của mình nhờ những phép thử đã nêu ở đây, thì xin đừng từ chối thú vui nhỏ bé ấy đối với mình. Hãy kiểm tra bản thân và ghi kết quả vào sổ tay hay quyển vở. Tiện thể ghi cả thể trọng và chiều cao của mình. Các bạn có thể đo và ghi lại những số đo của ngực, hông, vùng chậu, cơ hai đầu. Chuyện đó thật lý thú. Bây giờ, bạn hãy so sánh những số liệu của bạn với các số chuẩn đã dẫn ra trong chương này, và với những lời giải thích cho các thử nghiệm, bạn thử nghĩ xem có đáng làm cho «bản thân tốt hơn lên» không, có cần phải chuyển sang lối sống lành mạnh hay không. Chắc là cần đấy. Trong trường hợp đó, bạn nên có quyết định cứng rắn là thường xuyên theo dõi tư thế của mình, và ngay ngày mai phải bắt đầu tập thể dục sáng như đã nêu ra ở đây.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Chương II

Lên đỉnh đồi Blagađat hay bài thuốc tốt nhất chữa nhồi máu

Việc bàn luận về sự thiếu vận động của người đàn ông đương thời đã trở thành chuyện hàng ngày. Mỗi người có học thức đều đã nghe khá nhiều chuyện về những tổ tiên xa xưa của chúng ta đã được hình thành trong những điều kiện đòi hỏi nhiều vận động thể lực, về những cái tốt đẹp của nền văn minh đã tước bỏ của chúng ta cơ hội dùng sức bắp thịt tối thiểu trong sản xuất và trong sinh hoạt, về chuyện do bỏ vận động, chúng ta đang yếu đi và trước tiên sự thiếu vận động bắt buộc đó làm cho tim yếu đi, dường như đó là sự trả giá cho lòng ham muốn tiện nghi một cách quá đáng. Cũng đã có hàng trăm bài báo, hàng chục cuốn sách viết rằng muốn cho trái tim hoạt động mạnh mẽ và nhịp nhàng, thì cần có một lượng vận động vừa phải, đều đặn và đủ mạnh, và hình thức lý tưởng của lượng vận động đó, bài thuốc tốt nhất chữa nhồi máu, là tập luyện các môn thể thao như chạy, bơi trượt tuyết hoặc đi xe đạp.

Phương pháp gián cách

Tôi và Côxtantin Philippôvich Nikitin đã nói chuyện nhiều về môn chạy nâng cao sức khỏe. Giáo sư Nikitin đã ba lần tham dự vòng chung kết cuộc thi chạy việt dã

www.nguoilauthangcuoicung.net

toàn liên bang giải báo «Sự Thật» và lần nào cũng giành được phần thưởng trong nhóm tuổi của mình.

Trong tập luyện, giáo sư Nikitin thích áp dụng phương pháp gián cách: luân phiên chạy và đi bộ. Ông chạy những quãng dài, từ 400 đến 800 mét, với tốc độ khá cao, còn nghỉ ngơi giữa các lần chạy bằng đi bộ.

Người ta cũng khuyên những người mới tập chạy áp dụng nguyên tắc đó. Thật ra, đối với họ thì có tốc độ và quãng chạy khác: chẳng hạn, chạy 100 mét cộng với đi bộ 100 mét, trong vòng 1,5—2 phút. Mọi cái tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe, tuổi tác và trình độ tập luyện của người tập chạy. Trong thời kỳ bắt đầu tập, không bao giờ được căng thẳng quá mức, vượt quá sức mình—tốc độ cần giữ rất vừa phải, nhưng thời gian chạy thì có thể tăng dần. Không nên tự điều chỉnh mà chỉ dựa vào cảm giác, vì con người có đặc tính là sau những thành công ban đầu thường cường điệu khả năng của mình. Mạch là tiêu chuẩn đáng tin cậy. Đối với một đàn ông 30—45 tuổi trên thực tế là khỏe mạnh, nhưng chưa được tập luyện thì lượng vận động cho phép là lượng vận động có tần số mạch không quá 140—150 lần trong một phút. Thường thường huấn luyện viên yêu cầu những người mới tập, chạy 300 mét trong sân vận động với thời gian 2 phút. Ngay sau đó đo mạch. Nếu mạch không quá 140 lần trong một phút, có nghĩa là mọi chuyện bình thường, lượng vận động vừa sức. Tốc độ đó được coi là thích hợp nhất. Trong trường hợp mạch không tới 120 lần, nên chạy nhanh hơn một chút, còn nếu mạch quá 140 lần, thì cần chạy đoạn 300 mét không phải trong 2 phút, mà 2.20—2.30 phút. Đối với đàn ông 45—60 tuổi, khỏe mạnh, mạch tối đa cho phép vào thời kỳ đầu là 120 lần trong một phút.

Nhà sinh lý học nổi tiếng A. A. Ukhơtômxki đã xác nhận rằng các chỉ số chủ quan cũng khách quan như bất kỳ các chỉ số nào khác, đó là đối với những người biết hiểu và đọc được chúng. Vì vậy, điều rất quan trọng là phải học được cách nghe những tín hiệu của cơ thể mình, đặc biệt những tín hiệu từ hệ thống tim mạch, biết phân biệt

báo động giả và thật, tìm hiểu nguyên nhân của khí sắc sầu và cảm giác khó chịu.

Ngoài điều đó ra, cần phải biết sử dụng các chỉ số khách quan, trước tiên là tần số mạch, ở mức độ đáng kể, nó phản ánh trạng thái của hệ tim mạch trong lúc vận động thể lực. Điều đó đặc biệt quan trọng khi tập đi bộ, chạy, bơi trượt tuyết.

Mỗi người cần phải biết tần số mạch của mình lúc yên tĩnh. Mức chuẩn là 60—72 lần trong một phút. Điều tự nhiên là khi vận động tần số mạch tăng lên đột ngột, đối với người thực sự khỏe mạnh, nó dao động tùy theo độ tuổi. Người ta cho rằng lượng vận động tối đa sẽ được coi là bình thường trong giai đoạn đầu tập luyện khi tần số mạch bằng 180 trừ đi tuổi của người tập. Sau này, khi đã tập luyện tốt, nó có thể tăng thêm 10—20, thậm chí 30 lần đập trong một phút.

Tần số mạch được đo ngay sau khi kết thúc bài tập, không chậm quá 2—3 giây. Đếm mạch trong 10 giây là đủ, sau đó số mạch đếm được đem nhân lên 6 lần. Nếu đối với một người mới tập 40 tuổi, tần số mạch vượt quá 140 lần trong một phút, thì có nghĩa là lượng vận động quá mức. Trước tiên cần giảm tốc độ thực hiện bài tập, và cũng có thể giảm cả độ dài của khoảng cách. Sau khi tập khoảng 10 phút, mạch không được vượt quá 90—100 lần trong một phút.

Dần dần khi trình độ tập luyện được nâng cao (do đó sức khỏe cũng tốt hơn), sẽ rút ngắn dần các đoạn đi bộ và tăng các đoạn chạy liên tục, mạch trong lúc chạy không để vượt quá mức chuẩn cho phép. Sau một thời gian, có thể tăng cả tốc độ chạy, nhưng mạch ngay sau lúc chạy không được vượt quá 140 lần trong một phút. Đó sẽ là chỉ số nói lên sự tăng cường đáng kể công suất của cơ tim.

Tuy nhiên, trạng thái của người tập có sự cải thiện căn bản thường là sau từ một đến một năm rưỡi tập luyện đều đặn, khi tốc độ chạy liên tục tăng đến mức 5 phút cho 1 kilômét và khi người tập có thể chạy tăng tốc ở những

www.nguoilauthangcuoicung.net

đoạn ngắn mà không phải gắng sức đặc biệt. Đây là điểm rất quan trọng nói lên hoạt động của hệ tim mạch đã có sự cải thiện cơ bản về chất. Bất kỳ người tập chạy thường xuyên nào trong vài năm (không phụ thuộc vào tuổi) đều áp dụng tốc độ chạy đại thể như vậy, đôi khi còn xen kẽ những đoạn chạy tăng tốc độ, chạy lên dốc hoặc chạy trên cát. Trong trường hợp này, không có gì đáng sợ nếu tần số mạch đạt tới 200 trừ đi số tuổi.

Bước theo cách Nhật Bản

Chạy-con đường ngắn nhất để rèn luyện sức khỏe dẻo dai. Bây giờ hầu như mọi người đều hiểu đó. Nhưng hiểu được lợi ích của môn chạy nâng cao sức khỏe thì đơn giản hơn nhiều so với việc tự mình quyết định tập chạy. Đàn ông vốn sáng dạ, nhưng dù sao cũng thụ động. Chúng ta sẽ không buộc tội một cách quá khắt khe những ai chưa tập chạy. Mọi việc đối với họ còn ở phía trước, khi suy nghĩ đã chín, họ sẽ chạy, còn hiện tại cứ để cho họ đi bộ nhiều hơn.

Đi bộ hàng ngày với thời gian dài và với nhịp độ khá-đó cũng là bước đi đầu tiên, mặc dù mới là bước đi tối thiểu, nhưng hoàn toàn cần thiết, để đến với lối sống khỏe mạnh. Thày thuốc chuyên khoa tim nổi tiếng V. I. Metêlixa (Liên Xô) khẳng định rằng những người đàn ông đi bộ mỗi ngày hơn một tiếng đồng hồ thì bệnh thiếu máu cục bộ của tim xuất hiện 5 lần ít hơn so với những người đi bộ mỗi ngày ít hơn một giờ.

Ngay những nhà tư tưởng vĩ đại thời xưa là Platôn và Arixtôt cũng đã chú ý đến một hiện tượng là khi đi bộ, suy nghĩ tốt hơn, và thường thì những ý nghĩ sâu sắc nhất nảy sinh trong các buổi dạo chơi. Platôn và Arixtôt đã trở thành những người sáng lập ra trường phái mà người ta gọi những người học trò của trường phái ấy là những người dạo chơi. Các bài giảng và những cuộc nói chuyện về triết học chỉ tiến hành trong lúc đi bộ. Những nơi tập thể dục có những chỗ dùng để vừa học vừa đi bộ, có lẽ hệ thống đó cũng không đến nỗi tồi: trong số những học

trò thời cổ xưa ấy đã có không ít những vận động viên xuất sắc, những nhà bác học uyên thâm. Tất nhiên, Platôn không hề nghĩ rằng hai nghìn năm sau, mọi việc sẽ bị đảo ngược: khi học phải ngồi trong nhà, và những ngôi nhà ấy lại có chỗ hoạt động vận động. Nhưng, dù sao chăng nữa, con người cũng thời với chúng ta ngồi làm việc sau bàn viết phải làm cho đôi chân mình có lượng vận động thường xuyên hơn để cả tim lẫn đầu óc đều làm việc tốt hơn.

Có rất nhiều hoàn cảnh để đi bộ: đi bộ đến nơi làm việc và quay về nhà, dạo chơi buổi chiều, đi thăm bạn bè, đến rạp chiếu bóng hoặc đến nhà hát. Nhưng đi bộ thì cứ đi, chớ có rẽ vào cửa hàng, đừng dừng lại ở những nơi dán báo công cộng. Nếu trong cương vị người lãnh đạo thành phố có lẽ tôi đã treo biển ở tất cả các ôtô buýt, tranlâybuýt, xe điện: «Cấm đi dưới ba bến xe!». Khi tính đến tốc độ của các phương tiện giao thông bị giảm xuống ở những thành phố lớn, sự lãng phí thời gian trong trường hợp này là nhỏ nhất. Nhưng lợi ích đem lại cho sức khỏe thì lại không nhỏ. Đặc biệt là đối với những người không tập chạy và chẳng những thế ở cơ quan cũng như ở nhà chú yếu là ngồi một chỗ.

Những người có ôtô riêng ngày càng nhiều và hầu như họ không sử dụng phương tiện giao thông công cộng trong thành phố. Đã có nhận xét rằng: người vừa mới sắm được ôtô, thì ngay trong những tháng đầu tiên đã tăng thể trọng rõ rệt và tình trạng hệ tim mạch xấu đi. Những người có ôtô riêng lo lắng không chỉ về sự chạy đua trong tiện nghi mà cả về sức khỏe của mình, trong vòng một ngày họ phải dành cho được nửa giờ để tập chạy hoặc một giờ đi bộ nhanh. Đó là khả năng duy nhất đối với họ để khỏi rút ngắn cuộc đời của mình đi, vì rằng ôtô riêng trong thành phố dù là giúp giải quyết được những vấn đề sinh hoạt hàng ngày, có tính chất chiến thuật, nhưng nói một cách khách quan, nó đã làm phức tạp thêm tình hình sách lược liên quan đến vấn đề chủ chốt nhất-đến sức khỏe. Tất cả những điều đã nói không có nghĩa là: muốn khỏe mạnh thì không nên có ôtô riêng. Tôi biết không ít người sử

www.nguoilauthangcuoicung.net

dụng xe một cách hợp lý ở mức độ cao. Nguyên tắc của họ là dùng tối thiểu trên những đoạn đường ngắn, tối đa trên những chặng đường dài. Những chuyến đi xa-đó là kỳ nghỉ phép của cả gia đình, ra khỏi thành phố trong những ngày nghỉ để trượt tuyết, bơi thuyền hoặc cắm trại, còn vào những ngày làm việc-đến công viên hoặc khu vực nghỉ ngơi để tập chạy ở đó.

Nhưng chúng ta hãy quay lại với những người đi bộ của chúng ta. Ở Nhật Bản có một quy tắc được áp dụng rất phổ biến mỗi ngày đi bộ 10.000 bước. Với tính cực kỳ cẩn thận vốn có và tính kỷ luật của mình, người Nhật Bản đo chính xác mức chuẩn hàng ngày của mình. Hoàn toàn có thể là 10.000 bước đi-một trong những nguyên nhân của sự kiện là tuổi thọ trung bình của đàn ông Nhật Bản chiếm hàng thứ ba trên thế giới-73,1 tuổi.

Chúng ta thử chuyển mức chuẩn của người Nhật sang ngôn ngữ của các con số. Chiều dài trung bình của một bước đi: 70 — 80 cm. Trong y học thể thao Xô viết và trong thể dục chữa bệnh cũng có những đặc điểm như vậy của môn đi bộ, tùy thuộc vào nhịp và tốc độ.

Rất chậm-từ 60 — 70 bước trong một phút (2,5 — 3 km trong một giờ);

Chậm-từ 70 đến 90 bước trong một phút (3 — 4 km trong một giờ).

Trung bình-từ 90 đến 120 bước trong một phút (4 — 5,5 km trong một giờ);

Nhanh-từ 120 đến 140 bước trong một giờ (5,5 — 6,5 km trong một giờ).

Rất nhanh-trên 140 bước trong một phút (trên 6,5 km trong một giờ).

Đối với những người chưa tập luyện hoặc béo phệ nhưng hệ tim mạch không có bệnh thì đã có chương trình tăng dần dần khối lượng vận động (xem bảng dưới).

Chương trình này được hạn chế bằng tốc độ đi bộ trung bình. Nhưng có thể dùng phương pháp ngoại suy đối với chương trình này nhưng không tăng thời gian đi bộ (dù sao, không phải ai cũng có thể để ra hơn một giờ đồng hồ trong ngày cho môn đi bộ nâng cao sức khỏe), dần dần tăng tốc độ lên. Những phương pháp tự kiểm tra thông thường có thể giúp tránh được sự vận động quá mức.

Tuần lễ	Số bước trong một phút	Thời gian đi bộ, phút	Quãng đường đi, km
I	80	30	1,8
II	85	45	2,7
III	90	45	3,3
IV	90	50	3,4
V	90	55	3,7
VI	95	55	3,8
VII	95	55	3,8
VIII	100	55	4,1
IX	100	60	4,5

Trên thực tế, người đàn ông nào không có bệnh tim mạch và không tính đến lứa tuổi, có thể dễ dàng nâng tốc độ đi bộ đến mức nhanh, thậm chí đến giới hạn trên-140 bước trong một phút. Một giờ đi bộ với tốc độ như vậy-đó hầu như đã là mức chuẩn của Nhật Bản (chính xác hơn-8,5 nghìn bước, cho đến chuẩn chỉ cần «đi thêm» 10 phút nữa, mỗi người có thể đi được trong vòng một ngày mà không để ý đến). Những một giờ «của mình» thì phải sử dụng để đi bộ một cách hệ thống và có mục đích rõ rệt.

Cần nhận xét rằng trong khoảng thời gian đó, con người đi được 6 — 7 km, dùng hết khoảng 1.300 — 1.500 mililít ôxi trong một phút, và hao tổn đến 450 — 500 kilôcalo. Tiện thể nói thêm, theo hệ thống Cupơ mà phần sau sẽ nói đến, người đi bộ đã có được 30 điểm trong một tuần lễ, và nói chung nó chứng tỏ tình trạng sức khỏe là tốt.

Chạy theo phương pháp Liđiađơ

Actua Liđiađơ, huấn luyện viên nổi tiếng người Tân Tây Lan, được coi là một trong những người khởi xướng môn chạy nâng cao sức khỏe đang phổ biến ngày nay.

Trong cuốn sách «Chạy đến đỉnh cao tài nghệ», Liđiađơ đã viết: «Tôi tin rằng bất kỳ người đàn ông nào dưới 50

www.nguoilangthangcuoicung.net

tuổi, có trái tim khỏe mạnh, đều có thể lấy lại được những năm đã qua. Cần dậy sớm hơn nửa giờ, đến một công viên gần nhất và chạy từ 5 đến 15 phút — đó là tất cả những gì cần để thực hiện điều đó. Nếu bạn làm như vậy một cách thường xuyên và sau khi chạy lại tắm sạch sẽ và mát mẻ, bạn sẽ được bù lại quá nhiều so với thời gian bỏ phí mà trước đây bạn vẫn nằm trên giường.

Những người ở lứa tuổi trung bình tập chạy thường xuyên sẽ có thêm nguồn hứng thú mới đối với cuộc sống. Con người bắt đầu chú ý đến việc ăn kiêng và theo dõi sức khỏe của mình. Giống như một vận động viên trẻ, người ấy sẽ phát hiện thấy mạch của mình giảm đi và mọi việc cần làm đều có thể làm được một cách dễ dàng hơn.

Tôi không chỉ dự kiến sẽ như vậy. Ở Tân Tây Lan tôi đã làm cho nhiều người ở lứa tuổi trung bình ham thích môn chạy, thu hút họ tập chạy thường xuyên, và họ đã cảm thấy lợi ích của những hoạt động mới của họ. Trong đó có một số người chưa bao giờ tập chạy một cách nghiêm túc hoặc chơi một môn thể thao nào khác...

Có lẽ bạn không muốn để cho những người láng giềng nhìn thấy bạn mặc quần đùi và đi giầy vải. Tôi đồng ý, sự chế riễu của họ có thể gây bực bội. Được, bạn hãy đi đến công viên, ở đó họ sẽ không nhìn thấy. Không thể để cho những người láng giềng «làm chệch hướng» của bạn trong một việc quan trọng. Nên biết rằng: khi nào những người láng giềng của bạn hiểu rằng bạn có thái độ hoàn toàn nghiêm túc đối với việc đó và nó đem lại lợi ích cho bạn, có thể họ cũng sẽ cùng tập với bạn.

Cần bắt đầu tập chạy nhẹ nhàng trong 5 phút với tốc độ đi bộ. Dần dần chạy tăng lên, ban đầu đến 10 phút, rồi sau đó đến 15 phút, và khi cơ bắp đã quen với hoạt động thì tăng đến nửa giờ. Nếu bạn thấy đau ở cơ chân thì không vì thế mà bỏ tập. Cách duy nhất làm cho cơ khỏi đau và căng là duy trì chạy theo chương trình tập của bạn.

Buổi chiều, nên tập nhảy dây, cũng tăng dần giống như tập chạy. Thời gian tập và tốc độ động tác tăng lên dần dần. Nhảy dây là một trong những biện pháp tốt nhất

để giảm mỡ thừa. Khi nào bạn đã nhảy được trong nửa giờ thì cứ trong 3 hoặc 4 phút nhảy lại xen vào 1 phút nhảy nhanh hơn, giống như những người tập chạy xen những đoạn chạy tăng tốc độ vào các phần của buổi tập chạy của mình. Nên tập mọi bài tập phát triển độ linh hoạt và nhớ rằng mục đích chính ở đây là giảm trọng lượng thừa và tăng sự mềm dẻo của thân thể.

Khi chân phải chịu lượng vận động chính, lúc đó bạn phải gắng sức nhiều hơn so với các bài tập có lượng vận động ở tay. Tim bạn lúc đó đập nhanh hơn, máu lưu thông trong động mạch và tĩnh mạch với tốc độ cao hơn, và sẽ nhanh đạt được kết quả mong muốn hơn...

Như tôi đã đề nghị, bất cứ ai, nếu có sự chuẩn bị dần dần, đều có thể thấy chạy một vài kilômét là một hoạt động vừa sức của mình, ngay cả những người trong nhiều năm không tập luyện tích cực môn thể thao nào.

Song, trước khi bắt đầu tập chạy, hãy đến bác sĩ để kiểm tra lại tim. Đừng quá bốc trong những buổi đầu tập luyện. Mọi cái sẽ đến đúng lúc của nó.

Ngoài những lợi ích về mặt sinh lý, mà tập chạy thường xuyên mang lại, bạn sẽ cảm thấy phấn chấn hơn, vì lẽ đơn giản là bạn ý thức được mình là người có thể lực tốt».

Một, hai, chạy!

Nhà phẫu thuật nổi tiếng-Viện sĩ Nicôlai Mikhailôvich Amôxôp đã đưa ra một trong những phương án tin cậy nhất và đồng thời cũng đơn giản nhất để làm chủ những quãng đường chạy. Chương trình của ông là tập chạy hàng ngày trong 12 tuần lễ. Trong tuần thứ nhất — 2 phút chạy rất chậm, tuần thứ hai — 3, tuần thứ ba — 4, tuần thứ tư — 5, tuần thứ năm — 6, tuần thứ sáu — 7, tuần thứ bảy — 9, tuần thứ tám — 11, tuần thứ chín — 13, tuần thứ mười — 15, tuần thứ mười một — 18, tuần thứ mười hai — 20 phút. Đại để, bản thân Nicôlai Mikhailôvich cũng đã bắt đầu tập như vậy và sau này tuy không còn trẻ nữa nhưng lại là người hoàn toàn cường tráng. Tốc độ

www.nguoilauthangcuoicung.net

chạy ở đây là nhỏ nhất-như khi đi bộ nhanh hoặc nhanh hơn một chút. Chỉ có thể nói đến việc tăng tốc độ khi người tập chạy trong vòng 15—20 phút mà không có gì căng thẳng quá mức.

Môn chạy-nó tự nhiên và đơn giản đến mức không đòi hỏi huấn luyện kỹ thuật đặc biệt. Tuy nhiên cũng nên định ra một số quy tắc.

Khi chạy cần giữ thân người thẳng hoặc khom tự nhiên một chút về phía trước. Tay hơi co lên ở khuỷu, và đánh tay theo hướng trước—sau. Tay và phần trên thân thả lỏng tới tối đa. Cần đặc biệt theo dõi sao cho bàn tay và cơ mặt được thả lỏng. Trong thời gian chạy phải thường xuyên theo dõi sự thả lỏng của bàn tay và mặt. Nếu không thể thì không tránh được gò bó không cần thiết.

Bàn chân chạm đất từ gót rồi chuyển dần việc chạm đất từ gót đến các ngón chân. Ở đây còn có nhiều cách cho chân chạm đất. Tốt nhất là cho chân chạm đất nhẹ nhàng không có tiếng động. Những người đứng tuổi thường chạy không nhấc cao chân, giống như «lê chân» trên đất, và như vậy tiện cho họ hơn.

Trong giai đoạn đầu tập chạy, chiều dài bước chân không lớn: 1—2 bàn chân. Một chuyên gia nổi tiếng về cơ học sinh vật, giáo sư Đmitri Đmitrievich Đônxkôi, hướng dẫn đặt chân xuống đất gần với hình «vòng kiềng». Để cảm thấy được tác động đó, ông khuyên trước khi đặt chân xuống đất, hãy giữ chân trong không khí một chút và thả lỏng (đừng lên gân). Lúc này đầu bàn chân hơi quay về phía trong. Đó sẽ là vị trí đúng. Về sau, mỗi người tập chạy sẽ vô tình thích nghi kỹ thuật chạy với chiều dài bước chân thuận tiện và phù hợp với người chạy nhất.

Tháng tập đầu tiên, nên thở qua mũi trong thời gian chạy. Thở bằng mũi, về mặt nào đó, chính là chỉ thị của tốc độ chạy. Vận động viên vô địch Olimpic-Pêtrơ Balôtnicôp nói: «Chừng nào tôi vẫn thở bằng mũi-mọi việc đều êm đẹp. Khi tôi mở miệng ra-có nghĩa là bắt đầu khó nhọc». Kiểm tra như vậy đối với sự vừa sức lúc chạy, hoàn toàn

phù hợp với môn chạy nâng cao sức khỏe. Khi con người còn thở bằng mũi, lượng vận động tương ứng với khả năng của họ. Thật ra, khá nhiều người không thở được bằng mũi. Thậm chí, với tốc độ chạy nhỏ nhất và hoàn toàn phù hợp, họ thở cùng một lúc cả miệng lẫn mũi. Đối với họ, «quy tắc Balôtnicôp» không thể áp dụng được. Không cần điều chỉnh nhịp thở theo bước chân. Thở là một việc làm không cố ý. Trong khi chạy, càng ít nghĩ phải thở như thế nào, càng tốt.

Bài tập số một

Sau cuộc tranh luận kéo dài, một nhóm bác sĩ Mỹ đã công bố một bảng kê những bài tập thể lực có tác động hiệu quả nhất đến sức khỏe con người. Ảnh hưởng của bài tập ấy được liệt kê với; 1) tình trạng sức khỏe chung; 2) nâng cao sức dẻo dai, điều đó phản ánh tình trạng của hệ tim mạch và hô hấp; 3) giảm thể trọng; 4) giảm mức thiếu lượng vận động; 5) bình thường hóa và tăng cường hệ thần kinh.

Môn chạy được coi là một bài tập có lợi nhất đối với sức khỏe. Phần tiếp theo trong bảng kê là đi xe đạp và bơi.

Khi tập chạy, hầu hết các hệ thống và cơ quan trong cơ thể chúng ta đều hoạt động tích cực lên. Đặc biệt hệ tim mạch chịu sự hoạt động rất lớn khi chạy, nó cung cấp nhiều ôxy cho các tổ chức của cơ thể. Môn chạy có lợi khi mà thời gian và cường độ chạy không vượt quá khả năng của cơ thể chúng ta. Như các chuyên gia nói, lượng vận động trong trường hợp này là phù hợp. Với lượng vận động như vậy, dần dần cơ tim được tăng cường, chất lượng mạch máu tốt hơn lên, dần dần mạch máu được làm sạch; tính chất của máu cũng được cải thiện; các tổ chức được cung cấp máu nhiều hơn (nghĩa là chúng hoạt động tốt thêm); những quá trình trao đổi chất được gia tăng; các sản phẩm phân hủy được thải ra nhanh hơn; lượng mỡ thừa được tận dụng; hoạt động của tuyến nội tiết được cải thiện; hoạt động của hệ thần kinh được bình thường

www.nguoilauthangcuoicung.net

hóa; do những rung động theo nhịp điệu mà xảy ra sự xoa bóp độc đáo các nội quan, cơ của chân và thân được tăng cường.

Hơn nữa, có thể mạnh dạn coi môn chạy là dạng phổ cập nhất để tập thể lực nâng cao sức khỏe. Trừ một số ít ngoại lệ (sẽ nói đến ở phần sau), tất cả mọi người đều có thể tập chạy, không phụ thuộc vào tuổi tác, vào trình độ huấn luyện. Môn chạy (với liều lượng đúng đắn, tất nhiên) sẽ đem lại lợi ích cho mỗi người.

Kỹ thuật chạy, nó tự nhiên đến mức hoàn toàn không đòi hỏi sự huấn luyện đặc biệt. Nếu như, trong số chúng ta có những người không biết bơi, không biết đi xe đạp hoặc trượt băng, nếu còn gặp những người, vì một nguyên nhân nào đó, không biết trượt tuyết, thì tất cả mọi người đều đã từng chạy trong cuộc đời của mình. Thật ra, có nhiều người đã kịp quên chạy như thế nào. Nhưng nếu cần nhớ lại, chẳng khó khăn gì cả.

Thế nhưng, đáng ngạc nhiên là môn chạy đơn giản với nghĩa là những điều kiện để luyện tập nâng cao sức khỏe. Tất nhiên, tốt hơn cả là chạy trong công viên, trong rừng hay ở sân vận động. Nhưng cũng hoàn toàn có thể tập luyện nâng cao sức khỏe ở trong sân hoặc ngay trên đường phố bình thường. Trong khi đi tàu cũng không ít người đã chạy (tại chỗ, tất nhiên) ở ngăn đậu của tầu hỏa hoặc ở gian hành khách, trên máy bay. Đặc biệt, trong thời kỳ đầu tập luyện, nhiều người thích chạy trong phòng hoặc chạy tại chỗ, nếu buổi tập chạy chỉ kéo dài 1—2 phút. Có bạn đọc lại viết cho chúng tôi là đã tự nhiên nghĩ ra phương pháp chạy chung quanh bàn; một phút theo chiều kim đồng hồ, một phút ngược chiều kim đồng hồ.

Môn chạy còn mang tính chất kỳ diệu; trong một đơn vị thời gian, tiêu phí một lượng vật chất tối thiểu đã tạo ra một hiệu quả sinh lý tối đa. Đồng thời, môn chạy còn kết hợp thành công với phần lớn bài tập nâng cao sức khỏe, đặc biệt là với những bài tập phát triển tính mềm dẻo và sức mạnh. Kể cả trước và sau khi chạy, có thể tập tạ đôi, co tay trên xà, xoay người, gập người đủ kiểu và

bất kỳ cách hít thở thể dục nào (kể cả nhịn thở hoặc thể dục theo Xtorenicôva) đều đạt kết quả như nhau. Trong trường hợp này, hiệu quả của những bài tập khác nhau không chỉ giản đơn là được cộng lại, mà được nhân lên.

Quan điểm của bác sĩ

Như vậy, hầu hết mọi người đều có thể tập chạy. Thế cái gì ẩn dấu đằng sau từ «hầu hết»? Người ta nói rằng mọi người đều có thể tập chạy, trừ những người mà tình trạng sức khỏe của họ xấu tới mức trong khi nằm, không hề vận động, mà cũng khó thở. Nhưng đó chỉ là một định nghĩa tổng quát nhất.

Như phó tiến sĩ y học E. G. Minnerơ, người đã nhiều năm chạy trên những khoảng cách rất xa, và là người nghiên cứu môn chạy ở bộ môn sinh lý học thuộc Trường đại học thể dục thể thao Xmôlenxcơ, đã xác nhận: theo kinh nghiệm y học đã tích lũy được, những người bị bệnh sau đây không được phép tập chạy nâng cao sức khỏe: 1) tật tim bẩm sinh; 2) hẹp van hai lá; 3) tuần hoàn máu không đủ; 4) loạn nhịp tim bẩm sinh; 5) viêm tắc tĩnh mạch chi dưới.

Cấm chạy khi bị ốm nặng bất cứ bệnh gì, kể cả cảm lạnh và bệnh mạn tính. Đồng thời cần biết rằng mức độ thể hiện một bệnh nào đó và đặc tính diễn biến của bệnh là rất đa dạng. Ví dụ, khi mắc bệnh tăng huyết áp giai đoạn II, trong một số trường hợp có thể tập chạy, còn trong những trường hợp khác tuyệt đối cấm chạy. Chỉ có thể giải quyết vấn đề bằng cách thăm khám trực tiếp.

Thậm chí, lúc không có bệnh tật nghiêm trọng, biện pháp nâng cao sức khỏe rất thường khi không phải là môn chạy mà là đi bộ. Nhưng đó là biện pháp tạm thời: sau một thời kỳ tập luyện nhất định bằng cách đi bộ, có thể dần dần chuyển sang tập chạy.

Không thể im lặng đối với một số lớn người mà về mặt tâm lý hoàn toàn chưa được bồi dưỡng để tập chạy. Đó là hệ quả trực tiếp của thói quen thông thường về sử dụng các tiện nghi. Người ta thường nghĩ rằng chính những trí

www.nguoilauthangcuoicung.net

tuệ tốt nhất của loài người ở mọi thời đại đều cố gắng tạo ra những điều kiện nhằm giảm nhẹ đến tối đa lao động và sinh hoạt của con người. Và bây giờ, khi công việc trong đa số nghề nghiệp cũng như trong sinh hoạt được giải thoát chủ yếu khỏi sự căng thẳng về thể lực, thì lại đề ra cho mọi người một lượng vận động thể lực, dường như chẳng cần thiết cho cuộc sống. Trút lên bản thân một lượng vận động không nhẹ nhàng ấy và phải thực hiện một cách có hệ thống — đó là điều không đơn giản. Thường là do thể trọng con người không bình thường, cũng còn do thiếu thời gian rỗi rãi và còn e ngại trở thành đối tượng chế riễu của những ai đó, làm cho những khó khăn càng trầm trọng thêm. Ngoài ra, còn khá nhiều người đã quen xem thường sức khỏe của mình, không coi vấn đề chăm lo sức khỏe là một việc cần nhiều nỗ lực xứng đáng và nghiêm túc. Có thể, ở mức độ nào đó, việc ấy là hệ quả và là mặt trái của thành quả xã hội tuyệt vời của chúng ta-chữa bệnh không mất tiền. Lệ thường, ai không có thói quen chăm lo sức khỏe của mình một cách nghiêm túc thì lại hay hốt hoảng.

Nhưng ngày càng có nhiều người «không tập chạy», sau khi xem xét lại quan điểm của mình do ảnh hưởng của những điều kiện sống và những tấm gương hiển nhiên phong phú mà những người thực hành môn chạy một cách thành công đem lại, họ dần dần rời bỏ số người nói trên.

Còn về số người mà y học cấm tập chạy, thì trên thực tế họ rất ít. Hàng loạt bệnh tật mà cách đây không lâu tưởng chừng không thể cho phép tập môn chạy để nâng cao sức khỏe được, thì bây giờ đã được «tự do» đối với môn chạy. Ngày càng có nhiều bác sĩ dùng môn chạy làm vũ khí không chỉ như một biện pháp phục hồi dần dần sức khỏe sau khi mang bệnh, mà còn với tư cách là một liều thuốc nội khoa.

Ghé lại thăm bác sĩ trước khi bắt đầu tập chạy-đối với bất cứ ai cũng không phải là việc vô ích. Dù chỉ để nhận những thông tin chủ yếu về tình trạng cơ thể của mình để sau này có thể so sánh với những chỉ số thu được do kết quả tập luyện nâng cao sức khỏe. Trong những

trường hợp sau đây thì nhất thiết phải đến với bác sĩ trước khi tập chạy. 1) sức khỏe kém; 2) trên lứa tuổi 40—45, nếu cảm thấy trong người mệt mỏi uể oải, khó chịu; 3) sau khi ốm nặng bất cứ bệnh gì (tiện thể nói thêm, thậm chí sau khi sổ mũi thông thường hoặc cảm lạnh nhẹ cũng cần phải kiêng chạy mấy hôm cho đến khi loại trừ được sự nhiễm độc chung đối với cơ thể); 4) mắc bệnh mạn tính bất kỳ nào. Cần có khuyến cáo của cơ quan thể dục thể thao y học ngoại trú, hoặc của phòng thể dục thể thao-chữa bệnh, của phòng khám đa khoa là nơi có đầy đủ chuyên gia nắm rõ đặc điểm của việc luyện tập môn chạy.

Liều lượng chạy

Igo Cônxtantinôvich Skhôvaxabaia, viện sĩ thông tấn Viện hàn lâm y học Liên Xô, giám đốc Viện nghiên cứu bệnh học tim mang tên A. L. Miaxnhicôp, đã xác nhận: «Tôi tin chắc rằng trong lý tưởng, chỉ có vận động thể lực và chế độ sinh hoạt trên cơ sở khoa học-chứ không có bất cứ một thứ thuốc nào-mới có tác dụng nâng cao sức khỏe của con người, mở rộng giới hạn những khả năng của con người, tăng cường những «thành trì» thích ứng và tự vệ của cơ thể».

Tập luyện là việc cần thiết đối với mọi người. Nhưng lượng vận động phải phù hợp với tình trạng sức khỏe của mỗi người. Lượng vận động vừa phải có ích cho người ốm nhưng không ngừng rèn luyện khả năng thích ứng để dần dần từng bước tăng sức khỏe của mình. Lượng vận động vừa phải cũng có ích cả cho người khỏe, để củng cố sức khỏe của họ và cuối cùng cũng có ích cho vận động viên khi tăng lượng vận động lên nhiều hơn. Toàn bộ vấn đề là ở liều lượng, ở sự tăng dần lượng vận động lên nhiều hơn trong tất cả các giai đoạn tập luyện. Sự yên tĩnh bao giờ cũng có hại.

Cônxtantin Philippôvich nói:

— Tôi cảm thấy rằng chúng ta sẽ sai lầm nếu cứ khăng khăng đề ra cho mọi người một công thức tập chạy nào đó. Có rất nhiều phương án tập chạy. Liđiađơ và những người

www.nguoilauthangcuoicung.net

kể tục ông đã khẳng định có thể làm cho mỗi người đều trở thành người chạy maratông, hơn nữa họ sẽ có cảm giác thích thú vô cùng trong các cuộc chạy đường dài đó. Tôi biết có hàng chục người (tất nhiên số người này có đến hàng trăm, hàng nghìn, nhưng tôi biết hàng chục) mà đối với họ, chạy 15—20 kilômét là sự khoái lạc cao độ. Chạy như thế là một lượng vận động thể lực tối ưu đối với họ và đem lại một sự thỏa mãn lớn về tinh thần. Còn tôi, có lẽ do tính khí của mình, nên không có được những cảm xúc tích cực trong những trường hợp như vậy. Tôi thích chạy nhanh 2—3 kilômét (bất kể vào buổi sáng trước khi đi làm hay buổi chiều sau giờ làm việc), và kết thúc bằng chạy lên dốc. Tôi may mắn được sống trong ngôi nhà ở ngay trên đỉnh đồi Blagađát. Từ chân đồi đến nhà tôi-750 mét. Chạy trên đoạn đó với tốc độ vừa phải đối với tôi là một thích thú thực sự, một blagađat*, xin lỗi vì trò chơi chữ của tôi. Quả đồi của chúng tôi rất đẹp, mặc dù hơi dốc một chút. Tôi còn nhớ mãi một chuyện nhỏ: mùa xuân năm 1936, tôi có việc gì đó cần phải chạy gấp đến một người bạn, nhà anh ta ở phía trên đồi chừng 300 mét. Hồi ấy tôi là chàng trai 35 tuổi khỏe mạnh, nhưng không tập chạy. Vì thế, khi chạy xuống đến nhà anh bạn, tôi hầu như không thở được nữa. Còn bây giờ, đã qua 40 năm, tôi chạy và không sao cả, không phải thở gấp.

—Xin lỗi, Cônxtantin Philippôvich, hình như giáo sư muốn nói rằng bây giờ cơ thể của giáo sư hoạt động tốt hơn lúc giáo sư mới 35 tuổi?

Tôi không thể khẳng định như vậy. Dù sao thời đó tôi cũng tập luyện thể thao khá nhiều và hoàn toàn khỏe mạnh, nhưng có lẽ tôi không biết cách chạy lên dốc. Bây giờ tôi cũng không có gì than phiền về sức khỏe, nhưng như anh biết, tôi đã 75 tuổi, điều đó chưa đủ để cảm thấy mình là một ông già, nhưng chính đây là lúc không được đắm mình trong ảo tưởng. Đương nhiên, hồi xưa tôi nhanh hơn, mạnh hơn và mềm dẻo hơn bây giờ, nhưng lượng vận

* Tên quả đồi Blagađát cũng có nghĩa là khoan khoái (ND).

động tôi dành cho hệ tim mạch lúc đó là không tương xứng với khả năng của nó. Sau này tập chạy thường xuyên, do lượng vận động đối với cơ tim được tăng lên dần dần, đã làm cho giới hạn khả năng của hệ tim mạch được mở rộng. Tập luyện không những có tác dụng bù đắp lại quá trình già đi của hệ tim mạch, mà còn làm cho nó trở nên mạnh hơn so với lúc còn trẻ. Điều quan trọng đối với con người không chỉ giản đơn là sống lâu, mà là sống lâu một cách mạnh khỏe, chứ không phải ốm yếu, không làm gì được!

—Vâng, Cônxtantin Philippôvich, tôi giả sử rằng nhờ tập chạy thường xuyên, trái tim của người đứng tuổi ngày càng trở nên mạnh hơn. Nhưng tôi khó hình dung được quá trình đó sẽ luôn diễn ra theo hướng đi lên...

—Sớm hay muộn thì rồi tuổi tác sẽ có tác động. Tập luyện trái tim, chúng ta làm chậm sự già đi của nó, nhưng tất nhiên chúng ta không thể hoàn toàn tránh được sự già. Cùng với năm tháng, cơ thể dù sao cũng mất đi tính mềm dẻo, khả năng hoàn thiện nhờ tác động của môi trường cũng giảm đi rõ rệt, kể cả những yếu tố thuận lợi như tập luyện thể lực. Vì vậy điều đặc biệt quan trọng đối với người đứng tuổi là phải biết lắng nghe cơ thể của mình, thực hiện một lượng vận động hoàn toàn tương ứng với khả năng của nó.

Có lẽ anh đã biết giáo sư Vlađimia Xtêpanôvich Nhexterôp vừa mới mất ở Kiep. Đó là một nhà tim bệnh học nổi tiếng, một người tập luyện và tuyên truyền nhiệt tình cho môn chạy. Thời trẻ, ông không tập luyện thể thao mà bắt đầu tập chạy lúc 55 tuổi, khi ông cảm thấy tim mình yếu đi nhanh chóng và tai biến sắp có thể xảy ra do thường xuyên thiếu vận động. Là một chuyên gia, Nhexterôp hiểu rằng chỉ có bằng một lượng vận động nhỏ, thực hiện thường xuyên, tăng lên rất từ từ khi cơ tim đã được khỏe hơn, mới có thể cứu được mình. Ông bắt đầu tập chạy với tốc độ rất thấp, dưới 400—500m trong một buổi tập. Vlađimia Xtêpanôvich không còn trẻ lắm và cũng không khỏe lắm, người lại hơi nặng nề, vì vậy ông đã tăng lượng vận động

www.nguoilauthangcuoicung.net

hết sức chậm chạp và thận trọng. Ông tập luyện thường xuyên, vậy mà sau 7 năm chỉ mới đạt mức chạy 2 kilômét, và sau 5 năm nữa-chạy 3 kilômét. Đó là một mẫu về thái độ đúng đắn, thận trọng của người đứng tuổi và không được khỏe mạnh đối với môn chạy...

— Nhưng dù sao giáo sư Nhexterôp cũng đã chết ngay sau một lần tập chạy hàng ngày. Trái tim đã khước từ! Tôi biết khá rõ về Vladimia Xtêpanôvich, nhiều lần đến nhà ông, và tôi rất thương tiếc con người đáng quý trọng đó. Thưa giáo sư, tôi phải nói rằng đối với nhiều người, đặc biệt là các bác sĩ, ấn tượng nặng nề lại chính là việc Nhexterôp đã chết sau khi chạy.

— Sau khi chạy, hoàn toàn không có nghĩa là do chạy. Sự liên quan ở đây đáng ngờ và không chứng minh. Cuối cùng vẫn có hàng triệu người chết trên giường, nhưng điều đó không phải là cơ sở để khẳng định rằng họ đã chết vì họ nằm trên giường. Tôi tin rằng, nếu như Nhexterôp không tập chạy, ông có thể đã chết sớm hơn khoảng 15 năm. Nhưng điều đáng buồn là ở chỗ, lúc khởi đầu ông đã tập một cách thận trọng, chu đáo, sau đó do ấn tượng về những thành tích to lớn của mình ông đã quên mất sự thận trọng. Trong những năm cuối cùng, hàng ngày ông tập chạy 5 — 10 kilômét và hơn nữa. Trong ngày sinh lần thứ 72 của mình, ông đã chạy 20 kilômét, sau đó nhiều lần ông chạy 20 — 25 kilômét. Mời anh nghe chính ông đã nói gì trong bài báo «Chạy và trái tim» đăng trước khi ông mất 1 năm: «Bắt đầu chạy, tôi biết rõ rằng sau 30 phút (5 kilômét đường công viên) hàm lượng ôxy trong máu sẽ tăng lên, cảm giác dễ chịu hơn một chút sẽ xuất hiện và tôi sẽ chạy nhanh hơn. Cũng như những người khác, lúc đó tôi muốn chạy nhanh hơn và nhiều hơn, tưởng chừng có thể chạy nối 20 — 25 kilômét (đôi khi tôi đã làm như vậy). Chạy đến kilômét thứ mười, không hiểu có nguồn sức lực mới ở đâu đến, hai chân tôi guồng hoàn toàn «tự động». Chạy một cách nhẹ nhàng, đơn giản, ý nghĩ theo đuổi một điều gì đó không liên quan đến chạy. Đôi khi đó là một điều phức tạp, có lúc là điều thích thú, có lúc

mơ mộng. Chỉ còn việc theo dõi sao cho không ngã xuống rãnh, xuống hồ hay xô phải ôtô».

Anh thấy không, Nhexterôp-với tuổi tác như vậy-đã tự buộc mình phải vượt những khó khăn trong chạy đường dài (ông nhờ «cảm giác dễ chịu hơn một chút», có nghĩa là ông đã khá mệt). Ông làm điều đó hoàn toàn có ý thức, biết rằng phần thưởng sẽ là cảm giác khoái lạc tuyệt diệu. Chắc rằng khát vọng đạt đến cảm giác đó đã lớn đến mức buộc phải đi đến mạo hiểm. Sảng khoái bệnh lý là trạng thái rất quỷ quyệt, đôi khi nó làm ta lãng quên sự thận trọng, quên rằng khả năng thích ứng của cơ thể người già đã yếu đi, rằng sau 60 — 65 tuổi cần giảm lượng vận động, thậm chí cả khi cảm thấy hoàn toàn có thể kham nổi lượng vận động này...

— Xin lỗi, Cônxtantin Philippôvich, tôi muốn nói chen vào đây. Những điều giáo sư vừa kể không thích hợp chút nào với kinh nghiệm cá nhân của giáo sư. Năm 1969 (ở tuổi 68) trong lần thi chung kết việt dã giải báo «Sự Thật», giáo sư đã chạy 3 kilômét hết 13′27″; sau đó một năm-hết 13′32″, còn năm 1971-hết 12′50″(!). Ở tuổi giáo sư đã không những không giảm lượng vận động, mà còn nâng cao được thành tích cá nhân lên đáng kể.

— Tôi là một vận động viên lão luyện và có kinh nghiệm. Thành tích 12′50″ đối với tôi hoàn toàn chưa phải là giới hạn. Cũng giống như các bài tập với tạ bình vôi đã không phải là quá sức đối với tôi. Anh đã tin điều đó. Sau mười năm tập luyện thể thao tôi đã học được cách lắng nghe và hiểu cơ thể của mình. Kinh nghiệm và trực giác nhạy bén sẽ báo cho tôi những triệu chứng xa xôi của nguy hiểm. Cách đây không lâu tôi còn bơi quanh năm ở biển. Việc này đem lại cho tôi nhiều thích thú. Nhưng bơi mùa đông-đó là sự tác động rất lớn đối với cơ thể, nhất là đối với lứa tuổi của tôi. Tôi buộc phải từ bỏ. Mùa đông đôi khi tôi chỉ dám nhúng người xuống biển, nhưng chỉ trong những ngày nắng và không có gió.

Những người cả đời tập luyện thể thao dù sao cũng có ưu thế hơn những người mãi đến tuổi trưởng thành hoặc

www.nguoilauthangcuoicung.net

đứng tuổi mới tỉnh ngộ-họ có được trí nhớ vận động tốt và biết xử lý tinh tế đối với cảm giác của mình. Tôi được biết không ít người đã gắn bó với môn chạy vào những năm muộn màng. Đối với nhiều người trong số họ, những buổi tập chạy đã biến thành ngày hội, và có những người như vậy quả là điều vui mừng. Họ không chỉ nắm được cội nguồn của niềm thích thú, mà còn bảo đảm cho mình một sức khỏe, khả năng làm việc và sự sảng khoái chắc chắn trong nhiều năm. Đối với họ chỉ có một điều đáng đề phòng: sự quá mức trong tập chạy không kém nguy hiểm so với quá mức trong ăn uống; hãy mặc cho sau mỗi lần tập chạy nguyện vọng chạy thêm một chút nữa không được thỏa mãn. Rất nhiều người khi bắt đầu tập chạy đã quyết định dứt khoát phải đạt được mục tiêu của mình qua sự khó chịu, đau đớn, vươn lên. Nếu họ còn trẻ và mạnh khỏe, thì cứ để họ chiến thắng bản thân! Nhưng khi đã ngoài 35—40 tuổi, sức chống đỡ của cơ thể không còn như xưa nữa, và trong trường hợp này, rõ ràng là để đạt được mục đích thì tốt hơn cả không phải là sự tiến công quyết liệt, mà là sự luyện tập lâu dài và kiên nhẫn. Ở lứa tuổi này cần phải nuôi dưỡng lòng kiên nhẫn và tuân thủ nguyên tắc từ từ một cách nghiêm khắc nhất: kéo dài cự ly và tăng tốc độ chạy rất tuần tự qua hàng tháng, thậm chí hàng năm, để loại trừ sự căng thẳng quá mức. Đặc biệt đối với những người không thật khỏe mạnh, cần phải định liều lượng chạy một cách tỉ mỉ. Chạy có thể trở thành phương thuốc cứu chữa hoặc có thể biến thành liều thuốc độc hại-điều đó tùy thuộc vào liều lượng.

Sự rủi ro của thế kỷ XX

Chạy càng lâu, cường độ của nó càng tăng (tất nhiên là đến một giới hạn nhất định) thì tác động nâng cao sức khỏe của nó đối với cơ thể càng lớn. Mối nguy hiểm là ở chỗ những liều lượng chạy lớn có thể quá mức đối với cơ thể và thay cho điều lợi, nó sẽ đem lại sự nguy hại, hơn nữa tổn thất đó có thể không vãn hồi được. Nghĩa là, mỗi người tập chạy phải học được cách xác định lượng vận

động của mình về khối lượng và về cường độ, để liều lượng ấy mang lại lợi ích tối đa cho người chạy, nhưng không gây nguy hiểm đối với sức khỏe.

Đó là một việc phức tạp. Chúng ta đã nói về lượng vận động nhỏ nhất, về cách chạy hoàn toàn nhẹ nhàng. Nhưng theo thời gian, khi việc chạy như thế trở thành quen thuộc và không khó nhọc nữa nó sẽ hết tác động đến cơ thể. Khi chạy như vậy, sức khỏe của con người sẽ tránh được chứng giảm năng động-không đủ lượng hoạt động vận động, nhưng nó vẫn thiếu sức căng về thể lực. Người đang tập chạy như vậy cần chuyển sang những liều lượng có thể cảm thấy được, thôi chạy lon ton đối với những liều lượng chạy nghiêm túc.

Chúng tôi xin giải thích thêm. Người ta thường gọi chạy nâng cao sức khỏe là chạy lon ton. Trong tập luyện thể thao và nói chung trong tiếng Nga, người ta hiểu khái niệm «chạy lon ton» là chạy hoàn toàn thả lỏng (khoảng cách một bàn chân rưỡi) nhưng với những bước khá nhanh (đến 150—180 bước trong một phút). Trong thời gian tập luyện căng thẳng, các vận động viên dùng cách chạy lon ton để nghỉ ngơi, thả lỏng hoàn toàn các cơ. Chạy lon ton để nâng cao sức khỏe chỉ dùng trong giai đoạn tập luyện đầu tiên khi cơ thể còn chưa thích ứng với lượng vận động mới. Người tập chạy thường xuyên thì khá nhanh chóng và vô tình chuyển sang những bước rộng hơn, thoáng hơn, và tăng tốc độ. Khó mà gọi toàn bộ những cái đó là chạy lon ton.

Trên thực tế, không có một công thức chạy vạn năng nào phù hợp cho mỗi người. Cần thường xuyên tìm ra cách chạy của mình, thích ứng đầy đủ nhất cho những nhu cầu của một con người cụ thể. Có bao nhiêu người chạy thì có chừng ấy công thức, nhưng tất nhiên vẫn có những quy luật chung. Ví dụ, sau khi đạt mức độ tập luyện đã khá, khi người tập chạy chạy được 20—30 phút mà không còn sự căng thẳng quá mức thì có thể nghĩ đến những bài tập phức tạp hơn, bởi vì lặp đi lặp lại một lượng vận động đã nắm thành thạo thì sẽ không tăng thêm được những

www.nguoilauthangcuoicung.net

khả năng hoạt động của cơ thể. Mà những khả năng đó chỉ tăng trên cái nền của những lượng vận động đã được gia tăng, những lượng vận động khó nhọc, trên cái nền của mệt mỏi.

Do đó, sau khi vượt qua giai đoạn khởi đầu, cần phải chạy «vượt qua mệt mỏi», chịu đựng vất vả đổ mồ hôi. Đúng thế, lúc bắt đầu thì khó khăn, nhưng tiếp tục-cũng chẳng dễ dàng. Cần phải thường xuyên ép buộc bản thân. Kinh nghiệm chỉ ra rằng trong khoảng một năm đầu tiên tập luyện thường xuyên môn chạy gắn liền với những nỗ lực ý chí đủ lớn mà thật ra nó không chỉ liên quan tới sự khắc phục mệt mỏi trong lúc tập mà còn liên quan với việc tuân theo những nguyên tắc trong lúc tập, cần phải tập thường xuyên, khắc phục tệ chây lười không ra chỗ chạy, và thực hiện đến nơi đến chốn nhiệm vụ đã đặt ra.

Sau đó, cũng cần có những nỗ lực bản thân, nhưng lúc ấy những nỗ lực bản thân thường gắn liền với sự cần thiết phải chịu đựng mệt mỏi và những vất vả về thể lực. Nhưng sau năm tập luyện đầu tiên, và ở nhiều người còn sớm hơn nữa, thường xuất hiện cảm giác vui sướng khó tả của môn chạy. Nếu trước kia những cảm xúc tốt xuất hiện sau khi tập luyện và gắn liền với tình trạng sức khỏe tốt hơn lên cùng với sự thỏa mãn do khắc phục được bản thân và những khuyết tật của mình một cách có kết quả, thì giờ đây, thêm vào đó là niềm vui do bản thân quá trình chạy đem lại. Niềm vui do trải qua nỗ lực, nhọc nhằn và mồ hôi.

Sau khi vượt qua được ranh giới ấy, con người đã không thể nghĩ là mình sống mà lại không chạy-môn chạy đem lại trạng thái tốt lành của tâm hồn, gần như sự khoái lạc. Hiện tượng ấy rất phổ biến. Những người chạy như vậy tự gọi mình là những «con nai», chính họ đã đi đến điểm xuất phát của những cuộc chạy đường dài và chạy maratông. Môn chạy đối với họ đã không còn là biện pháp nâng cao sức khỏe mà là một nhu cầu về thể lực và tâm lý. Nhu cầu ấy đã tìm thấy luận chứng ở những phát hiện gần

đây của nhà nghiên cứu người Anh M. Caraderơcơ. Những công trình của ông đã xác nhận những dẫn liệu về cải thiện hoạt động của hệ nội tiết trong thời gian chạy. Ông đã phát hiện ra một hoocmôn — nôrêpinêphơrin, số lượng của hoocmôn này tăng gấp đôi trong khi chạy đường dài ở điều kiện thích hợp nhất, nó loại trừ trạng thái sầu uất, sản sinh ra tính lạc quan và tình trạng thỏa mãn tinh thần. Nó xứng đáng để bỏ thời gian ra tập chạy, khắc phục cảm giác lúng túng giả tạo và những vất vả thực sự do sự căng thẳng không ít về thể lực...

Đã xác định được rằng lượng vận động có hiệu quả nhất có dạng hình sóng, nó không cho phép cơ thể thích nghi tới mức mà cơ thể không phản ứng với nó nữa. Phó tiến sĩ y học E. G. Minerơ khuyên nên chạy ba lần trong một tuần theo chế độ sau đây. Với thời gian tập chưa đến 6 tháng: thứ tư, thứ sáu, chủ nhật-mỗi buổi 20 phút. Những lần chạy trong nửa năm sau có thể tăng đến 30 phút vào buổi chạy chủ nhật. Thời gian tập luyện từ một đến ba năm: Thứ tư-30 phút, thứ sáu-20, chủ nhật-từ 40 đến 60 phút. Những người chạy có kinh nghiệm đã tập luyện 5 — 6 năm: thứ tư-40 phút, thứ sáu-20 phút, chủ nhật — 60 đến 120 phút. Theo ý kiến của Minerơ, những ngày còn lại trong tuần cần để hồi phục hoàn toàn cơ thể sau những lượng vận động lớn. Khi sức khỏe tốt có thể chạy bổ sung nhẹ nhàng 15 — 20 phút vào thứ ba hoặc thứ năm.

Minerơ giới thiệu một chu kỳ chạy 2 tuần lễ cho những người chạy có kinh nghiệm: ngày chủ nhật đầu hầu như chạy với khoảng cách tối đa; vào ngày chủ nhật sau-một nửa đoạn đường đó. Đồng thời, cho phép luân phiên lượng vận động không chỉ về thời gian mà còn cả về cường độ. Ví dụ, ngày chủ nhật chạy đường dài nhưng với tốc độ thấp, còn thứ tư-đường chạy ngắn hơn, nhưng lại chạy nhanh. Trong bất cứ cách chạy nào nhịp tim cũng không được vượt quá tiêu chuẩn tính theo tuổi.

Khi trả lời câu hỏi chạy lon ton khác với chạy nâng cao sức khỏe thông thường ở chỗ nào, Kennet Cupơ đã nói: «Tốc độ». Nếu trong 9 phút chạy được một dặm hay

5-692

www.nguoilauthangcuoicung.net

chậm hơn-đó là chạy lon ton; nếu ít hơn 9 phút-chạy bình thường. Một dặm bằng 1.609 mét. Như vậy, chúng ta có thể gọi là chạy lon ton nếu vượt 1 km trong 6 phút hoặc chậm hơn. Nếu nhanh hơn, thì đó không phải là chạy lon ton nữa rồi. Còn hiệu quả nâng cao sức khỏe lớn nhất, như thực tế đã chỉ ra, là chạy không có sự căng thẳng quá sức trong 1 giờ, 1 giờ rưỡi. Người tập chạy mà chạy tốt trong 1 giờ rưỡi đến 2 giờ đồng hồ, đó là một người lúc nào cũng tuyệt đối khỏe mạnh.

...Tôi đã có dịp trò chuyện với nhiều người ưa thích môn chạy. Hầu như tôi đã hỏi từng người về lý do làm họ say mê tập chạy. Đương nhiên, các câu trả lời rất khác nhau. Một viên chức không còn trẻ nữa đã làm tôi kinh ngạc. Anh ta nói: «Thực tâm mà nói, tôi sống khá buồn tẻ. Tôi không thích thú với công việc của mình, ít giao du với mọi người. Trong khi đó môn chạy đã đi vào cuộc sống của tôi. Mỗi buổi tập là những nhiệm vụ mới, những xúc cảm mới, chiến đấu mới. Tôi chờ đợi mỗi lần tập chạy như chờ ngày hội, bởi vì biết rằng: chạy sẽ đưa tôi thoát khỏi những chuyện thường ngày, thoát khỏi những nỗi lo âu đầy rẫy và những vấn đề vụn vặt; chưa nói đến niềm vui sướng do những cảm giác về sức khỏe của mình tạo ra, tôi đắm mình trong thích thú do được làm quen với những phong cảnh mới của rừng, của các công viên và các cánh đồng, do cuộc tranh đua thể thao với sức ì và tính biếng nhác của bản thân. Trong cuộc tranh đua đó lần nào tôi cũng thắng! Làm sao tôi lại không yêu thích môn chạy, nếu như nó luôn đem lại cho tôi niềm vui thắng cuộc! Giáo sư biết không, thậm chí tôi đã nhận thấy mình trở nên dễ giao tiếp hơn nhiều, trở nên tốt lành hơn với mọi người và lạc quan hơn. Thời nhỏ, có lúc nào đó tôi đã chơi trò chơi «Người da đỏ», «Kẻ cướp biển». Nhưng trong cuộc sống tôi chưa gặp sự rủi ro mạo hiểm nào đặc biệt. Bây giờ tôi chuẩn bị cho mỗi lần tập chạy như một lần mạo hiểm bí ẩn và thú vị nhất trong những lần tập ấy, nhất định tôi sẽ giành được thắng lợi vẻ vang.»

Phương pháp aêrôbic của bác sĩ Cupơ

Kennet Cupơ, bác sĩ nổi tiếng người Mỹ, đã xây dựng hệ thống bài tập nâng cao sức khỏe để áp dụng rộng rãi mà ông gọi là aêrôbic. Trong vòng vài năm, aêrôbic đã được phổ biến rộng khắp nhiều nước, kể cả ở Liên Xô.

Bản chất phương pháp aêrôbic của Cupơ là ưu tiên phát triển hệ thống tim mạch bằng cách đi bộ, chạy, bơi, đi xe đạp và chèo thuyền. Hệ thống của Cupơ đã định ra những giới hạn lượng vận động khá rõ ràng đối với các nhóm tuổi khác nhau, đồng thời dẫn ra những tiêu chuẩn khách quan để xác định trạng thái thể lực của người tập.

Cơ sở để xác định trạng thái thể lực là năng lực hấp thụ một lượng ôxy nhất định-đó là chỉ số quan trọng nhất nói lên thực chất tình trạng tim, mạch của cơ thể con người. Dựa vào chỉ số đó, sau một thời gian dài nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, Cupơ đã xây dựng sáu trình độ của trạng thái thể lực đối với đàn ông ở sáu nhóm tuổi. Thí dụ, đã xác định rằng một đàn ông 40 tuổi, nếu cơ thể trong một phút hấp thụ dưới 25 mililít ôxy tính cho một kilôgam thể trọng, thì tình trạng sức khỏe được đánh giá là rất kém. Như vậy, có nghĩa hệ tim mạch của người đó không đủ sức bảo đảm cho các cơ quan và các tổ chức một lượng ôxy cần thiết cho hoạt động sống bình thường.

Người ta đã xác định được rằng những số liệu trên tương ứng với khả năng con người có thể chạy một quãng đường nào đó trong một đơn vị thời gian. Cupơ đã lấy đơn vị thời gian đó là 12 phút, vì chính chỉ số thời gian đó đủ để mỗi người khỏe mạnh có thể biểu hiện khả năng của mình trong các bài tập sức bền. Người tham gia thử nghiệm này phải cố gắng trong 12 phút vượt (chạy hoặc đi bộ-tùy theo tình trạng thể lực của người ấy) một đoạn đường càng dài càng tốt. Thí dụ, nếu một đàn ông 40 tuổi trong 12 phút vượt được ít hơn 1.800 mét, như vậy có nghĩa người đó hấp thụ dưới 25 mililít ôxy trong một phút tính cho một kilôgam thể trọng của mình (những số liệu này đã được khẳng định bằng thử nghiệm trong phòng thí

www.nguoilauthangcuoicung.net

nghiệm). Trình độ thể lực của người đó (và có nghĩa là cả tình trạng sức khỏe) có thể đánh giá là «rất kém».

Đáng chú ý, một số tiêu chuẩn chạy để đạt huy hiệu «Sẵn sàng lao động và bảo vệ Tổ quốc» ở Liên Xô đã cao hơn một chút so với tiêu chuẩn đối với trình độ thể lực «rất tốt» trong hệ thống aêrôbic.

Cupơ đã khẩn thiết báo trước rằng những người có sức khỏe kém cũng như những người lâu ngày không tập luyện, thì không nên thực hiện thử nghiệm 12 phút, vì nó đòi hỏi sự gắng sức lớn và nguy hiểm đối với những người chưa được chuẩn bị. Theo Cupơ, bất cứ đàn ông nào trên 30 tuổi muốn rèn luyện sức khỏe của mình một cách nghiêm túc, thì ít nhất phải có 6 tuần tập luyện đi bộ thường xuyên để chuẩn bị cho cơ thể mình sẵn sàng trước một thử thách quan trọng như thử nghiệm 12 phút.

Chương trình aêrôbic có tính điểm đối với việc thực hiện thường xuyên các bài tập sức bền. Cupơ coi một đàn ông thực sự khỏe mạnh và đang sung sức nếu người đó thu được không ít hơn 30 điểm trong một tuần.

Để có được số điểm như vậy, một đàn ông 40 tuổi hàng ngày (4 lần trong tuần) phải đi bộ 5 kilômét với thời gian 42—43 phút, hoặc chạy 3,3 kilômét với thời gian 20 phút mỗi tuần bốn lần, hoặc đi xe đạp 10 kilômét trong 23 phút mỗi tuần bốn lần, hoặc bơi 800 mét trong 16 phút 30 giây mỗi tuần bốn lần. Theo tính toán của Cupơ, để đạt được những thành tích như vậy, những đàn ông đã bỏ liều sức khỏe của mình từ lâu, sẽ phải tập luyện thường xuyên khoảng 15 tuần, hơn nữa ông luôn nhấn mạnh rằng cần đạt đến trạng thái sung sức hết sức từ từ (nếu thời gian để đạt đến 30 điểm không phải 15 tuần, mà là 18 hoặc 20 tuần chẳng hạn, thì như vậy thậm chí lại tốt hơn đối với tình trạng sức khỏe). Chỉ có điều quan trọng là phải tập thường xuyên (không ít hơn 4—5 lần trong tuần) và chỉ được tập với lượng vận động vừa sức.

Trong cuốn «Aêrôbic mới» của mình, Cupơ đã đưa ra một số lớn các bảng cho phép xác định tổng số điểm khi vượt qua những khoảng cách trong một thời gian nhất

Thử nghiệm 12 phút đối với đàn ông
Khoảng cách (km) phải vượt qua trong 12 phút

Trình độ thể lực	Tuổi		
	13—19	20—29	30—39
1. Rất kém	Dưới 2,1	Dưới 1,95	Dưới 1,9
2. Kém	2,1—2,2	1,95—2,1	1,9—2,1
3. Trung bình	2,2—2,5	2,1—2,4	2,1—2,3
4. Tốt	2,5—2,75	2,4—2,6	2,3—2,5
5. Rất tốt	2,75—3,0	2,6—2,8	2,5—2,7
6. Tuyệt vời	Trên 3,0	Trên 2,8	Trên 2,7

Trình độ thể lực	Tuổi		
	40—49	50—59	60 và cao hơn
1. Rất kém	Dưới 1,8	Dưới 1,65	Dưới 1,4
2. Kém	1,8—2,0	1,65—1,85	1,4—1,6
3. Trung bình	2,0—2,2	1,85—2,1	1,6—1,9
4. Tốt	2,2—2,45	2,1—2,3	1,9—2,1
5. Rất tốt	2,45—2,6	2,3—2,5	2,1—2,4
6. Tuyệt vời	Trên 2,6	Trên 2,5	Trên 2,4

định. Rõ ràng, việc in lại những bảng ấy ở đây là điều không thể được. Chúng tôi giới thiệu với bạn đọc một cách khác: Dưới đây là công thức để mỗi người có thể dễ dàng tính (với sai số tối thiểu) tổng số điểm thu được trong thời gian tập chạy: $P = \frac{75 \cdot S^3}{t^2}$

ở đây, P—tổng số điểm; S—khoảng cách, km; t—thời gian vượt qua khoảng cách đó, phút.

Ví dụ, chạy 3 kilômét trong 20 phút, người chạy được 5 điểm. Sáu lần chạy như vậy trong một tuần lễ sẽ bảo đảm tổng số điểm mà Cupơ cho là cần thiết để duy trì sức khỏe cường tráng và trạng thái sung sức.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Sân vận động tại nhà

Đối với người đàn ông tập chạy thường xuyên, dĩ nhiên thời tiết xấu cũng không ngăn trở được. Thậm chí có nhiều người thích chạy trong mưa và lầy lội: vượt khó khăn sẽ đem lại nhiều sảng khoái. Nhưng không phải ai cũng dám ra khỏi nhà để tập chạy khi mưa to, tuyết rơi nhiều hoặc trời băng giá. Thêm vào đó, còn có một số người chưa thắng nổi được sức ì của tính e thẹn. Người mới tập thường tưởng rằng mọi người qua đường đang nhìn mình, nhìn vào hình dáng không gọn gàng và kiểu chạy vụng về của mình.

Những người đó nên «có trong tay» một sân vận động tại nhà-nói cách khác, đó là căn hộ hoặc phòng ở của mình. Không gian ở đây tất nhiên không lớn, nhưng nếu mở cửa sổ sẽ thừa đủ không khí trong lành. Đương nhiên, phòng trống dễ chạy hơn, nhưng nếu có đồ đạc thì điều đó cũng chẳng gây trở ngại cho tập luyện. Trong trường hợp bất đắc dĩ, có thể chỉ cần chạy hoặc nhảy tại chỗ.

Đối với những đàn ông quá béo phệ và hoàn toàn chưa tập luyện, trong những tuần đầu chỉ cần đi dạo hơi xa một chút và chạy trong khoảng 1 — 2 phút. Để chạy một quãng ngắn như vậy không phải bao giờ cũng cần mặc đồ thể thao và đi vào rừng. Chỉ cần chạy ở nhà là đủ, còn sau này, khi cơ thể đã ưa với hoạt động chưa quen đó, thì bắt đầu xuống đường để tập chạy.

Sau những tuần tập luyện đầu tiên, khi cơ thể tương đối thích nghi với lượng vận động mới, cần cố gắng chạy đến ra nhiều mồ hôi. Đến đây cần phải nói đến một điểm quan trọng.

Trong quá trình hoạt động sống, cơ thể tích lũy một lượng lớn những sản phẩm đã bị phân hủy, mọi thứ cặn bã khác nhau được tạo thành do kết quả của những phản ứng hóa sinh diễn ra không ngừng. Nếu những cặn bã đó không được kịp thời thải ra, cơ thể sẽ tự nhiễm độc, sự bảo vệ miễn dịch bị kìm hãm, kết quả là chức năng của các cơ quan khác nhau sẽ bị rối loạn. Cảm giác chủ quan của sự tự

nhiễm độc này là thấy người khó chịu (hoặc ốm) khí sắc và dáng điệu mỏi mệt.

Theo ý kiến của viện sĩ Iu. L. Lôpukhin, y học «thải ra» phải thay thế cho y học dùng thuốc «nhập vào» phổ biến nhất hiện nay. Nhiệm vụ chủ yếu của nó là loại thải tất cả các chất độc hại từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể, cũng như những chất độc tạo thành ngay trong bản thân cơ thể.

Các loại cặn bã được thải ra khỏi cơ thể bằng bốn con đường: 1) qua đường tiêu hóa; 2) qua đường nước tiểu; 3) qua đường hô hấp; 4) nhờ hệ thống bài tiết mồ hôi.

Hệ thống bài tiết mồ hôi bắt đầu hoạt động khi có tiêu hao năng lượng lớn để duy trì thân nhiệt ổn định. Khi còn trẻ, thường thường nam giới vận động nhiều và thải qua đường mồ hôi một lượng đáng kể các sản phẩm đã bị phân hủy. Cùng với tuổi tác, chúng ta vận động ngày càng ít hơn, tích góp trong người những chất độc làm nhanh quá trình già. Để phá vỡ cái vòng khép kín đó, mỗi người đàn ông bất cứ ở tuổi nào, cần phải để cho ra nhiều mồ hôi dù chỉ một lần trong ngày. Tốt nhất là làm việc đó vào buổi sáng, để thải được những cặn bã đã tích lại sau một đêm (ban ngày dù sao chúng ta cũng vận động, và do đó đã kịp thải, dù chỉ một phần chất độc được tạo thành trong ngày). Vậy cái gì có thể buộc chúng ta ra mồ hôi tốt hơn ngoài việc tập chạy?

Có thể chạy tại nhà trong 5 phút và trong cả 1 giờ. Điều này tùy thuộc ở khả năng và nhu cầu của mỗi người. Trong khi tập như vậy, có thể kèm theo âm nhạc đã được chọn trước, sao cho nhịp điệu thích hợp nhất với tốc độ chạy. Tất nhiên chạy ở nhà không tốt bằng ở công viên. Nhưng còn hơn là hoàn toàn không chạy.

Trước hết, những hướng dẫn ấy dành cho những người thích tập riêng rẽ. Nhưng kinh nghiệm cho thấy rằng tập theo nhóm có hiệu quả hơn cả, đặc biệt đối với những người luống tuổi. Trước hết, điều đó được giải thích là tập theo nhóm thì phấn chấn hơn. Ở đây thường tạo ra được những tác nhân kích thích để tập luyện thường xuyên. Ngoài ra,

www.nguoilauthangcuoicung.net

đối với nhóm thì dễ dàng tổ chức sự kèm cặp của huấn luyện viên và tổ chức kiểm tra y tế. Kinh nghiệm cũng chỉ ra rằng trong môn chạy nâng cao sức khỏe, sự kết hợp giữa phương pháp riêng lẻ và nhóm trở thành hình thức tập luyện vô cùng sinh động. Những thành viên của câu lạc bộ những người yêu thích môn chạy hoặc của một nhóm người bảo vệ sức khỏe thường chạy độc lập nhau, nhưng mỗi tuần họ họp nhau lại một đôi lần để cùng tập luyện. Trong những tập thể như vậy, hình thành không khí hữu nghị, ủng hộ và giúp đỡ lẫn nhau, tạo nên tình cảm lành mạnh. Tất cả những điều nói trên rất giống với những câu lạc bộ «dành cho những người ngoài 40 tuổi» rất phổ biến hiện nay, chỉ khác là không uống cà phê và không ngồi trong những căn phòng ngột ngạt.

Phương tiện giao thông nhanh nhất

Tại Viện Hàn lâm xây dựng ở CHDC Đức người ta đã tính tốc độ đi chuyển bằng các loại phương tiện giao thông khác nhau trong điều kiện một thành phố hiện đại. Kết quả thấy rằng ôtô buýt, tranlâybuýt và tàu điện chạy với tốc độ trung bình 12 kilômét một giờ. Tốc độ xe đạp cũng như vậy. Tốc độ trung bình của ô tô con trong thành phố — 20 kilômét một giờ. Tốc độ mêtrô 25 kilômét một giờ. Nhưng không thể đi mêtrô ngay từ cửa nhà mình đến tận nơi làm việc! Lại còn phải mất thời gian để chờ tàu, đi thang máy, chuyển tàu, v.v.. Người ta tính rằng, nếu khoảng cách từ nhà đến nơi làm việc không quá 11 kilômét thì tốc độ di chuyển trung bình của một người dân Maxcơva bằng 12,3 kilômét một giờ.

Có ôtô riêng cũng không giải quyết được vấn đề. Thực tế đã chứng tỏ xe ôtô con ở thành phố là phương tiện tốt, khi số xe còn ít. Nếu thành phố có nhiều xe và cứ mười người dân có một xe ôtô con thì khả năng đi lại của các đường phố không đủ bảo đảm sự di chuyển bình thường. Trong trường hợp đó quy tắc sau đây bắt đầu có hiệu lực: «Nếu có nhiều thời giờ, bạn hãy đi bằng tàu, xe. Nếu vội, hãy đi bộ».

Xe đạp giúp chúng ta khỏi bỏ phí thời gian và đem lại lợi ích lớn cho sức khỏe.

Tiến sĩ Pôn Oaitơ, bác sĩ tim mạch ở Bôxton, đã viết: «Cơ bắp không vận động và tim yếu thì trước tiên sẽ có hại đối với đại não do nó không được cung cấp đủ ôxy. Với tư cách là bác sĩ tôi thường khuyên bệnh nhân của mình đi dạo bằng xe đạp, điều đó quan trọng đối với sức khỏe về thể chất cũng như về tinh thần. Bệnh nhân nào càng đi xe đạp nhiều, thì càng ít phải dùng các thuốc an thần và thuốc ngủ. Xe ôtô làm hại thể xác và tinh thần người dân Mỹ, dùng xe đạp thường xuyên là một cứu cánh. Bí quyết của những lợi ích mà xe đạp đem lại cho sức khỏe của chúng ta là ở chỗ nhờ đạp xe sự lưu thông máu từ các chi dưới đến tim và phổi được tăng lên rõ rệt. Xe đạp không chỉ là phương tiện tốt để tăng cường cơ bắp, tim, mạch, luyện tập cho phổi, mà còn có tác dụng làm giảm trọng lượng thừa. Một đàn ông nặng 70 kilôgam mỗi ngày đi xe đạp 20 kilômét trong khoảng 1 giờ, sẽ tiêu hao 600 kilôcalo. Một hiệu quả tương tự như vậy có thể đạt được bằng cách đi bộ trong thời gian ít nhất là 2,5 giờ. Tôi biết những người thậm chí không giảm khẩu phần ăn hàng ngày của mình, nhưng nhờ xe đạp mà sau một năm gầy đi được 6 — 8 kilôgam».

Xe đạp có ưu thế hơn so với các phương tiện nâng cao sức khỏe khác vì việc tập luyện để đạt mục tiêu xa là có sức khỏe tốt, đồng thời giải quyết được cả những nhiệm vụ thực tế trước mắt (đi làm và về nhà, đi mua hàng, đi thăm bạn bè, v.v..) Chính khả năng «làm việc», đồng thời có thể nâng cao sức khỏe đó, có lẽ trước tiên đã thu hút sự chú ý của những người thực dụng ngày nay. Không phải tự nhiên mà xe đạp đang ngày càng phổ biến rộng rãi.

Song một người trung niên hoặc luống tuổi mà đi xe đạp trên đường phố-dù sao cũng là một hiện tượng hiếm hoi. «Nếu như chúng ta, sau khi bẻ gãy sức ì, có thể tổ chức đi xe đạp cho nhiều người vào bất cứ lúc nào trong năm và vào bất kỳ thời tiết nào-giáo sư trường đại học

www.nguoilauthangcuoicung.net

y Maxcơva-G. I. Côxixki viết trong cuốn «Phòng ngừa bệnh tim» thì điều đó tạo nên vật cần thiết thực trên con đường đang ngày càng tiến triển của các bệnh hệ tim mạch. Hiện nay, vẫn còn chưa đủ điều kiện cần thiết để làm việc đó. Cần phải thiết kế những con đường dành cho xe đạp không vướng giao thông ôtô. Những đường phố có phần đường cấm ôtô chạy. Phải xây dựng những nơi để xe đạp ở nhà máy, cơ quan, trường học, cửa hàng và trên các quảng trường».

Những đường phố đáng sợ vì dày đặc ôtô và xe buýt ở các đô thị lớn của Liên Xô hiện nay vẫn chưa thích hợp cho việc dùng xe đạp với mục đích giao thông. Tuy nhiên, những ngày nghỉ của mình và đặc biệt là kỳ nghỉ phép hè, người dân thành phố có thể sử dụng một cách tuyệt vời với việc kết hợp du lịch xa và tăng cường sức khỏe.

Một trong những người lập kỷ lục đáng chú ý nhất về du lịch bằng xe đạp là G. L. Travin, cán bộ nghỉ hưu ở Pơxơcôp, đã dùng xe đạp vượt quãng đường từ bán đảo Xônxki đến mũi đất Đegiơnep ở Tsucôtca. Lúc 64 tuổi, A. G. Gersơphenđơ đã đi xe đạp từ Vlađivôxtôc đến Minxcơ. Nhà địa chất học Valentin Dencôp trong 101 ngày đã vượt chặng đường 11,5 nghìn kilômét từ tỉnh Magađaxbaia đến Lêningrat. Thợ máy van hơi nước I. G. Lađun đã đi từ thành phố quê hương của mình Nicôpôn đến Vlađivôxtôc trong 98 ngày.

«Lần đầu tiên trong cuộc đời, tôi ngồi lên chiếc xe đạp lúc đã 61 tuổi,-M. X. Velicôrexcaia, một phụ nữ ở Maxcơva kể lại-Tôi tập chừng hai tuần lễ thì biết đi xe đạp. Những chuyến đi dần dần dài thêm ra. Xe đạp đã giúp tôi thấy được những nơi tuyệt đẹp ở ngoại ô Maxcơva, tôi đã đến vùng Mesero, Taruxơ và thậm chí đã đi đến tận Zacarpat».

Bây giờ, khi xe đạp đã đi vào sinh hoạt của con người một cách chắc chắn hơn, điều đặc biệt quan trọng đối với người đi xe đạp là biết cách xác định lượng vận động thể lực, biết sức cố gắng chịu đựng của mình để sao cho xe đạp hoàn toàn phục vụ được mục tiêu nâng cao sức khỏe,

có khả năng hoàn thiện thể chất của con người. Một lần nữa ở đây, aêrôbic của Cupơ lại trợ giúp. Sau đây là công thức cho phép tính điểm trong thời gian đi xe đạp.

$$P = \frac{3S^3}{t^2}$$

ở đây P — tổng số điểm; S — khoảng cách, km; t — thời gian vượt khoảng cách đó, phút. Công thức này cũng giống công thức dùng để tính điểm khi chạy. Chỉ có hệ số là thay đổi.

Ai muốn đều có thể dễ dàng tính được tổng số điểm aêrôbic gần đúng theo công thức này-tổng số điểm đạt được trong một lần tập ở bất cứ khoảng cách nào. Công việc cũng nhẹ nhàng-ngồi lên xe đạp, nhìn vào đồng hồ và bắt đầu tính kilômét.

Đàn ông ở trong nước

Trong những giả thuyết hiện đại về nguồn gốc con người có những chỗ trống căn bản rất khó giải thích. Một số chuyên gia giả định rằng, dấu vết tổ tiên đã mất hút của chúng ta cần phải tìm kiếm trong nước, nơi mà điều kiện sống của tổ tiên trong thời gian dài có thuận lợi hơn so với ở trên cạn, khi mà tổ tiên chưa bị kẻ thù đáng sợ như kiểu cá mập đánh bật lên bờ. Điều lý thú là từ khi sinh ra, trong mỗi người chúng ta đều có khả năng nổi trên nước. Nếu khả năng đó không được thực hiện, nó tiêu biến đi ngay trong những tháng đầu tiên của cuộc đời. Một khẩu hiệu phổ biến «biết bơi trước khi biết đi» dựa trên chính cơ sở đó. Theo phương pháp đặc biệt, người ta dạy cho trẻ em đang bú bơi trong bồn tắm ở nhà hoặc trong các phòng khám bệnh đa khoa cho trẻ em.

Người ta làm điều này hoàn toàn không phải vì sự lõ lăng nào đó. Vì môi trường nước, như đã biết, chống lại trọng lực, còn lực hấp dẫn không phải lúc nào cũng thuận lợi cho chúng ta, đặc biệt trong trường hợp cơ thể bị chấn thương hoặc suy yếu.

Nhà nghiên cứu Xô viết I. B. Tracôpxki đã nhiều năm nghiên cứu đặc điểm tác dụng của môi trường nước đối

www.nguoilaunthangcuoicung.net

với cơ thể sống. Ông đã tập bơi cho những con gà con, mèo con, lợn con. Chúng đã lớn lên mạnh khỏe hơn và vững vàng hơn so với những con sống cạn cùng lứa. Ngay sau khi vừa mới sinh ra, bất cứ con con nào-chó con, gà con v. v... đều rơi vào một môi trường rất không thuận lợi, chịu tác động của lực hấp dẫn (trọng lực) mạnh và xa lạ đối với cơ thể. Những lực ấy mà chúng ta, những người trưởng thành và đã được rèn luyện không cảm nhận được, thì lại đáng sợ đối với cơ thể mới sinh hoặc bị chấn thương nặng. Chỉ có thể thoát khỏi tải trọng bổ sung ấy, trong hai môi trường: trong vũ trụ và trong nước, ở đây nhờ lực đẩy của nước, cơ thể ở trạng thái giống như trạng thái không trọng lượng. Hiện giờ vũ trụ khá xa, còn nước thì kề bên. Nước là bạn và là trợ thủ cho toàn bộ thế giới sống. Đặc biệt, nước rất có lợi đối với hệ thần kinh của con người, bởi vì trạng thái mất trọng lượng kích thích hoạt động của đại não và nhanh chóng loại bỏ những dấu vết mệt mỏi do làm việc trí óc căng thẳng. Tracôpxki đã kể với tôi rằng để hồi phục hoàn toàn sức lực, ông chỉ cần ngủ đêm dưới nước 3—4 giờ (trong bồn tắm, đầu đặt một vòng phao để khỏi bị chìm), trong khi đó nếu ở trên giường ông cần phải ngủ 7—8 giờ.

Thực ra mà nói, tôi chưa thử ngủ trong bồn tắm lần nào, nhưng bơi có thể loại bỏ nhanh chóng mệt mỏi trí óc thì tôi đã thấy rõ, mỗi tuần ba lần, khi tôi đến hồ bơi «Traica» ở Maxcơva. Đó là hồ bơi ngoài trời, đặc biệt thích thú khi bơi ở đó vào mùa đông, lúc nhiệt độ không khí xuống tới âm 15—20 độ, nước hồ bơi được làm nóng đến 26—27 độ. Tại sao chính vào những ngày đó khi lên khỏi hồ bơi lại có tâm trạng phấn chấn đặc biệt? Vào những phút đó mọi chuyện khó chịu đều không đáng chú ý, mọi vấn đề sẽ được giải quyết dễ dàng, và cuộc sống-thật tuyệt diệu và kỳ lạ.

Bơi xong một kilômét kiểu ếch là phổi được làm sạch cho đến mọi ngóc ngách. Không phải ngẫu nhiên mà các vận động viên bơi có chỉ số dung tích sống của phổi lớn nhất: tới 7 lít-gấp đôi mức chuẩn. Đáng chú ý là một số

chuyên gia cho rằng dung tích sống của phổi (nói cách khác là thể tích của nó) hầu như là chỉ số cơ bản về sức khỏe của con người. Bơi còn tốt ở chỗ khi hoạt động tích cực trong hồ bơi sẽ tiêu hao một khối lượng năng lượng lớn. Người ta đã xác định rằng tiêu hao năng lượng trong khi chơi bóng nước lớn hơn trong bất cứ môn thể thao nào khác. Điều thú vị là tiêu hao năng lượng càng nhiều thì bơi sẽ thích thú hơn. Và sự thích thú do tập luyện-điều mà tôi đã nhận thức sâu sắc-sẽ nhân gấp bội lợi ích của buổi tập, dù nói về tập luyện của nhà giữ kỷ lục thế giới hay về bơi để nâng cao sức khỏe của đàn ông.

Ngoài «niềm vui của bắp thịt» mà bạn cảm nhận, tất nhiên không chỉ trong tập bơi, mà còn trong những buổi tập bất cứ môn thể thao nào khác, môi trường nước còn tác động lên thân thể một cách hoàn toàn đặc biệt: xoa bóp nhẹ nhàng lớp da, kích thích hoạt động của từng nhóm cơ, của các mao mạch dưới da và các đầu mút thần kinh. Sự xoa bóp nhẹ nhàng đó gần như không cảm thấy được, nhưng khi lướt dưới nước sẽ cảm thấy rất rõ những làn nước ấm xoa vuốt mềm mại. Khi sự xoa bóp khó nhận thấy đó kéo dài tương đối lâu-gần một giờ (thời gian một suất bơi), thì hiệu quả của nó là điều không đáng nghi ngờ.

Còn một nhân tố quan trọng của bơi đối với sức khỏe-đó là sự rèn luyện. Tôi có dịp tìm hiểu một số liệu trong báo cáo công tác của hồ bơi ngoài trời «Maxcơva». Đối với những người tập bơi thường xuyên ở đây, trong một năm số mắc bệnh viêm họng đã giảm từ 1678 xuống 36, viêm phế quản từ 742 xuống 17, viêm phổi từ 97 xuống 2. Có thể ở đây có vai trò đáng kể của hình thức xông độc đáo. Vào mùa đông ở hồ bơi ngoài trời người bơi thường xuyên hít hơi nước bốc lên từ mặt hồ, cũng như vô tình rửa sạch khoang mũi bằng nước ấm.

Trong một số năm đi tập ở hồ bơi «Traica», tôi thường xuyên giao tiếp với vài chục đàn ông «tuổi vàng ngọc». Đó là những người thuộc nghề nghiệp khác nhau, có những mối quan tâm và sự say mê khác nhau. Riêng về ngoài của họ có sự thống nhất ở một dấu hiệu-tư thế

www.nguoilauthangcuoicung.net

trẻ trung một cách kỳ lạ, vẻ người chững chạc và dáng đi nhẹ nhõm. Nhất định đó là ảnh hưởng của bơi, khi mà thân người ở vị trí nằm ngang và mỗi lần quạt tay như được kéo về phía trước. Hàng trăm buổi tập, hàng chục nghìn cái quạt tay-và cột sống dần dần được duỗi thẳng, các đĩa đệm được kéo giãn tí chút, loại bỏ sức nặng của năm tháng đã đè nén và làm chúng biến dạng. Người đàn ông trở nên cân đối hơn, cao hơn, bụng thon lại...

Cupơ giới thiệu bơi tự do (crawl) là kiểu bơi có tốc độ cao nhất và cần nhiều năng lượng. Khi bơi tự do, trong một phút tiêu tốn khoảng 9 kilôcalo năng lượng. Còn khi bơi ếch-7 kilôcalo. Những tư thế vận động khi bơi ếch hoàn toàn khác với bơi tự do. Bơi tự do làm cho các cơ lưng và chậu hông vận động tích cực hơn (điều này quan trọng đối với đàn ông về phương diện phòng ngừa một số bệnh thuộc về tuổi tác, trong đó có chứng u tuyến tiền liệt). Có lẽ phương án hợp lý nhất-kết hợp các kiểu bơi khác nhau trong một buổi tập.

«Giá trị» của điểm bơi

500 m	18.20 — 13.46	3,5
	13.45 — 9.11	4,5
	nhanh hơn 9.10	7,0
600 m	21.40 — 16.16	3,75
	16.15 — 10.51	5,5
	nhanh hơn 10.50	8,5
700 m	25.00 — 18.46	5,5
	18.45 — 12.31	7,0
	nhanh hơn 12.30	10,0
800 m	30.00 — 22.31	7,0
	22.30 — 15.01	9,0
	nhanh hơn 15.00	12,75
900 m	33.20 — 25.01	8,25
	25.00 — 16.41	10,25
	nhanh hơn 16.40	14,5
1000 m	36.40 — 27.31	9,5
	27.30 — 18.21	11,5
	nhanh hơn 18.20	16,25

1200 m	43.20 — 32.31	11,5
	32.30 — 21.41	14,5
	nhanh hơn 21.40	19,75
1500 m	55.00 — 41.16	15,5
	41.15 — 27.31	19,0
	nhanh hơn 27.30	26,0
2000 m	1 : 13.20 — 55.01	21,75
	55.00 — 36.41	26,25
	nhanh hơn 36.40	35,5
2500 m	1 : 33.20 — 1 : 10.01	28,5
	1 : 10.00 — 46.41	34,5
	nhanh hơn 46.40	46,0

Nên nhớ rằng, những dẫn liệu của Cupơ thu được là tính toán ở trong bể bơi. Ở sông hoặc ở biển thì giá trị điểm tăng lên đôi chút do dòng chảy ngược, sóng, nhiệt độ nước thấp hơn làm cho người sảng khoái, trương lực tăng lên cao độ. Đồng thời cũng không cần lo sợ ngâm mình lâu trong nước tự do (tất nhiên, phải tuân thủ chặt chẽ những quy tắc an toàn).

Thực ra, những người đi an dưỡng thường chỉ hiểu bơi có nghĩa là xuống nước, vùng vẫy đôi ba phút rồi lên. Họ nói «Tôi vừa bơi rất ghê». Cứ như thế mỗi ngày cho đến khi hết thời gian nghỉ an dưỡng. Đáng lẽ họ cần phải luôn luôn tăng cự ly bơi, cố gắng hái lượm được càng nhiều càng hay niềm thích thú thực sự và những lợi ích của những ngày ở sát biển.

Đàn ông ở tuổi trung bình có thể ở dưới nước khá lâu, ngay cả ở nước lạnh và chảy mạnh. Hơn 100 năm trước đây, Mêtiu Uêbơ, thuyền trưởng người Anh, đã là người đầu tiên bơi qua eo biển La Mansơ ngăn cách Anh và Pháp dài 35 kilômét. Trên thực tế, do có gió và dòng chảy mạnh, ông đã bơi trên 50 kilômét. Cho đến nay, đã có hàng mấy trăm người lặp lại công tích đó của Uêbơ. Hơn một nửa anh hùng của La Mansơ là những đàn ông trên 40 tuổi. Anh Nêđơ Becni, người Xcôtlen, đã ba lần bơi qua eo biển này vào những thời gian khác nhau. Lần

www.nguoilanethangcuoicung.net

cuối cùng anh bơi khi 55 tuổi. Còn anh Antôniô Albectinô, 43 tuổi, người Achentina, là người đầu tiên vượt biển La Mansơ cả đi lẫn về không nghỉ. Anh đã bơi gần 150 kilômét trong 43 giờ. Đó là bằng chứng của những khả năng khác thường và chưa được tìm hiểu của hệ tim mạch ở đàn ông lứa tuổi trung bình.

Chương trình hành động. Để kết thúc câu chuyện về phòng ngừa bệnh tim mạch, muốn nhấn mạnh một lần nữa rằng đặc điểm sức khỏe của đàn ông ở lứa tuổi trung bình và đứng tuổi đòi hỏi nhất thiết phải tập luyện trước tiên các môn thể thao rèn luyện sức bền. Việc tập luyện đó, hơn bất cứ loại thuốc nào, có thể đem lại một phức hợp các tố chất bảo đảm cho một trình độ sức khỏe tối ưu. Các hệ thống bài tập thể lực nâng cao sức khỏe được soạn thảo ở các nước khác nhau, bên cạnh những khác biệt, đều đã ưu tiên chú ý rèn luyện sức bền cho những người ở lứa tuổi trung bình và đứng tuổi. Những phương pháp giới thiệu trong chương này nhằm tăng cường hệ tim mạch có phạm vi quá rộng-từ đi bộ đến chạy maratông. Điều kiện tối thiểu để có sức khỏe tốt-hàng ngày đi bộ một giờ đồng hồ. Các bạn hãy bắt đầu từ đó, dần dần, tuần lễ này sang tuần lễ khác, rồi tăng tốc độ lên. Khi tim đã thích nghi với lượng vận động mới, chắc chắn các bạn sẽ muốn chạy. Xin đừng tước đoạt nguồn vui đó của bản thân. Các bạn hãy tập chạy đi! Tình trạng sức khỏe của các bạn, trình độ tập luyện và điều kiện sống sẽ gợi ý cho các bạn chương trình hành động tiếp theo: ổn định liều lượng chạy hoặc tăng nó lên tối đa, nhưng tất nhiên phải tuân thủ tất cả những quy tắc về phương pháp đã mô tả trong chương này.

Theo khả năng, các bạn hãy bổ sung cho môn đi bộ hoặc chạy bằng môn bơi, trượt tuyết, đi xe đạp. Nếu bạn có được thời gian, dù chỉ vài phút rảnh rỗi, các bạn hãy ghi vào vở hoặc vào sổ tay mà trước đây các bạn đã ghi chiều cao, thể trọng của mình, v.v.., và cả sự tiến triển của lượng vận động khi đi bộ hoặc chạy (ngày tháng, khoảng cách, thời gian, tình trạng sức khỏe). Điều thú vị là quá trình tiến triển ấy diễn ra như thế nào sau một tuần lễ, một tháng, một năm?

Các bạn hãy tiếp tục tập thể dục buổi sáng và tăng lượng vận động lên một chút. Xin các bạn nhớ theo dõi phong thái của mình trong suốt một ngày.

www.nguoilanethangcuoicung.net

Chương III

Làm thế nào để vui tươi yêu đời hay suy nghĩ về ý nghĩa của thần kinh và cảm xúc đối với sức khỏe con người

Do đâu mà có bệnh tật?

Con người thích tin vào những điều kỳ diệu. Thời xưa lòng tin đó đã sản sinh ra những nhà giả kim thuật. Tìm kiếm một «hòn đá triết học» nào đó để biến sắt thành vàng đã trở thành một điều đầy sức cám dỗ! Chỉ khoát tay một cái là giải quyết mọi vấn đề! Nhưng than ôi, loài người có đầy đủ khả năng hiểu rằng cả «hòn đá triết học» thần bí, hay ngay cả vàng mười cũng không giải quyết được mọi vấn đề, mà đôi khi còn đưa con người vào một mớ mâu thuẫn nan giải. «Nơi thịnh vương không phải là vương quốc của vàng, mà là vương quốc của sắt»,- Giulơ Vecnơ đã nói những lời ấy không chỉ có hàm ý về địa lý, mà còn về mặt xã hội.

Khi nghe nói về những phương thuốc mới thần hiệu, cứu chữa được mọi bệnh và chống được cả sự già, tôi thường nhớ đến câu nói đó của Giulơ Vecnơ. Trượt tuyết và chạy, rèn luyện và thể dục tạ đôi, nhịn ăn có liều lượng và các bài tập thở, chèo thuyền và bơi-đó là cả một kho tàng to lớn những phương pháp tuyệt diệu để nâng cao sức khỏe! Mỗi phương pháp đều cực kỳ bổ ích và lợi ích sẽ được tăng lên nhiều lần, nếu biết kết hợp chúng lại với nhau.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Song không có một phương pháp nào tự thân nó lại có tính vạn năng, tức là không phải bất cứ lúc nào và trong mọi hoàn cảnh nó đều là phương thuốc bách bệnh đối với mọi điều bất hạnh. Vì thế cũng không nên xếp ngay cả các bài tập thể lực vào hàng những điều kỳ diệu một cách vô điều kiện, mặc dù chúng có những giá trị thực sự và còn nhiều khả năng chưa được khai thác hết.

Lòng tin vào những điều kỳ diệu sẽ giảm đi nếu ít cảm nhận được những kích thích đến cơ thể. Tôi nhớ có một trí thức sống đến 90 tuổi đã quả quyết: ông được khỏe mạnh là do ông đã hít vào và thở ra sâu vào mỗi buổi sáng trong suốt cuộc đời của ông. Còn một người khác, một nhà y học, đã cho rằng ai muốn sống lâu thì, ngược lại, hàng ngày tập nín thở trong vài phút. Tôi biết một người đã cắt nghĩa sức khỏe tuyệt vời của mình chỉ là do đã «giải phóng cho dạ dày»* mỗi ngày không ít hơn 4—5 lần, còn một chuyên gia về thể dục sản xuất lại khẳng định nguyên do trước tiên của mọi chứng bệnh là... bàn chân bẹt. «Những người cực đoan trong lĩnh vực bảo vệ sức khỏe» như vậy không phải ít. Tất cả họ thống nhất ở một ý nguyện tuyệt đối hóa kinh nghiệm thành công của mình, mà như chúng ta biết, kinh nghiệm đó nói chung không nhất thiết áp dụng được cho tất cả mọi người, mà không có ngoại lệ.

Tôi đã nói chuyện với Cônxtantin Philippôvich Nikitin về đề tài này và ông nhận xét:

—Các bài tập thể lực còn tốt ở chỗ chúng có tác dụng bổ ích không những đối với cơ bắp của chúng ta, mà cũng rất tốt đối với cả hệ thần kinh. Anh cần biết rằng sức khỏe của chúng ta trước tiên phụ thuộc vào tình trạng của hệ thần kinh, vào tương quan của các quá trình hưng phấn và ức chế điều khiển mọi hệ thống của cơ thể chúng ta: Đây là một thí dụ hoàn toàn đơn giản. Trong một gia đình có những quan hệ khó xử, mà nguyên nhân chính là do tính cách không tốt của mẹ vợ. Sự căng thẳng tích lũy

* Với hàm ý đi đại tiểu tiện (ND).

năm này sang năm khác và làm cho người chồng bị loét dạ dày. Nhưng rồi mẹ vợ chuyển đi ở nơi khác, quan hệ trong gia đình đột nhiên trở nên tốt hơn. Sau một năm, hai năm—loét dạ dày không còn nữa. Người ta nói: «Mọi bệnh là do thần kinh!». Và điều đó nói chung là đúng.

Lối cư xử kiểu «A» và «B»

Đặc điểm của thời đại cách mạng khoa học và kỹ thuật là sự dung hợp giữa hiện tượng thiếu lượng vận động thể lực với sự quá tải về mặt tâm lý. Thiếu năng động—chỉ là một mặt của quá trình hai mặt. Mặt thứ hai—tâm lý của chúng ta luôn bị tác động bởi những mối giao tiếp dư thừa với người chung quanh và thường là căng thẳng, bởi lượng thông tin bão hòa, sự biến đổi nhanh chóng những cảm tưởng, nhịp điệu tăng nhanh. Tổ tiên xa xưa của chúng ta đã sống một cuộc sống đều đặn. Tình huống đã biến đổi quá nhanh. Và bây giờ hệ thần kinh của một số lớn người không chịu đựng nổi sự quá căng thẳng, tâm lý được bảo vệ không đầy đủ đã tạo ra những hủy hoại và trở thành nguyên nhân hàng đầu của các bệnh tật cấp tính và mạn tính.

Các nhà khoa học Mỹ M. Phơritmen và R. Râuxenmen đã xuất bản một cuốn sách thú vị «Lối cư xử kiểu» A và trái tim của bạn». Họ viết: «Liệu bạn có thường bị dày vò vì ý nghĩ cho rằng không bao giờ mình kịp làm xong những việc cần thiết không? Bạn có thường cố gắng «đặt» ngày càng nhiều công việc vào những khoảng thời gian ngày càng ngắn hơn không? Bạn có nổi giận, nếu không tìm ngay được chỗ ngồi trong nhà ăn, hoặc nếu chuyến máy bay của bạn bị chậm lại hay xe của bạn bị tắc nghẽn trên đường phố không? Bạn có ước muốn lúc nào cũng là người thắng cuộc đến mức có khi cáu kỉnh cả trong lúc chơi với con mình không? Nếu bạn nhận ra mình trong bức chân dung được vẽ trên đây, thì nên biết rằng bạn thuộc kiểu «A» và đang có nguy cơ lớn sẽ trở thành nạn nhân của bệnh đau tim. Bức tranh về lối cư xử kiểu «A»

www.nguoilauthangcuoicung.net

là đặc trưng đối với 90% bệnh nhân dưới 60 tuổi đã đến bệnh viện với bệnh tim.

Đại diện cổ điển của kiểu «A» thường là người suốt ruột, nóng vội, luôn cảm thấy không đủ thời gian, thường xuyên căng thẳng, không kiềm chế được tức giận, hay xung đột. Những người như vậy, theo họ nói, luôn luôn ở trong trạng thái đua tranh kinh niên, nếu không giảm nhẹ sự căng thẳng của cuộc đua tranh đó, thì cả sự ăn kiêng nghiêm khắc, cả việc chừa thuốc lá cũng không giúp ích gì, và thậm chí cả những bài tập thể lực cũng không đem lại hiệu quả một trăm phần trăm.

Hành vi lối cư xử kiểu «A»—đó là biểu hiện bên ngoài của những tâm trạng bối rối và không thỏa mãn bên trong. Trong trường hợp này, sự căng thẳng xúc cảm sẽ gây những biến đổi sinh lý trong cơ thể. Điều đó giải thích vì sao những người kiểu «A» hay mắc bệnh tim hơn những người khác. Cụ thể, ở những người đó máu đông nhanh hơn bình thường, và động mạch vành hay bị tắc nghẽn trung bình gấp đôi, so với những người kiểu «B».

Những người kiểu «B» thì bình tĩnh, điềm đạm, kiên nhẫn, không ưa những quyết định thiếu cân nhắc và sự suy xét bộp chộp, hòa thuận rất tốt với mọi người».

—Là một bác sĩ thần kinh, tôi có thể khẳng định rằng-giáo sư Nikitin nói-sự mất cân bằng trong hệ thần kinh là điều đáng sợ đối với tim. Kiểu «A», theo thuật ngữ kinh viện, tương ứng với loại hình thần kinh sôi nổi và ưu tư. Các quá trình thần kinh ở những người thuộc loại hình khí chất đó không thăng bằng, dễ bị mất cân đối. Đặc biệt bất lợi là loại hình ưu tư, đặc điểm của nó không chỉ là sự không thăng bằng mà còn là sự mềm yếu và thiếu linh hoạt của các quá trình thần kinh.

Kiểu «B»-đó là những người thuộc loại hình khí chất linh hoạt và điềm tĩnh. Đặc điểm của loại điềm tĩnh là các quá trình thần kinh có độ linh hoạt kém. Nhưng điều quan trọng là cả hai loại hình khí chất này đều có sự thăng bằng của các quá trình thần kinh. Theo cách diễn đạt

của I. P. Paplôp, loại hình linh hoạt là tính cách tốt nhất đối với cuộc sống.

—Trong khi phân tích về kiểu «A» và «B»-tôi nói với giáo sư Nikitin-tôi cảm thấy phảng phất có một sự tuyệt vọng nào đó. Chúng ta nói với một người: «Hãy chạy, hãy bơi, ăn uống đúng mức và trái tim của anh sẽ mạnh lên, anh sẽ sống rất lâu!». Nhưng anh ta dễ dàng nhận ra mình thuộc kiểu «A» và thấy rằng mọi mưu chước đều vô ích: có tập chạy hay cả ngày buông mình trên đi văng, có thực hiện đúng chế độ lao động và nghỉ ngơi hay đắm mình trong những tật xấu, thì rồi đến một giờ đã định vào lúc nào đó, sau một lần xung đột, anh ta lại ôm hai tay vào ngực, ngã vật xuống và, như anh bạn của tôi nói: «Người ta sẽ cử nhạc hiếu cho anh ta».

—Tôi đồng ý là có một sự định trước nào đó. Trạng thái của hệ tim-mạch không phải hoàn toàn chỉ chịu ảnh hưởng của kiểu tính cách, mà còn tùy thuộc vào chỗ có những yếu tố khác gây nguy hiểm hay không: ít hoạt động thể lực, trọng lượng thừa, lối sinh hoạt không đúng, không có điều độ, vân vân. Cần hiểu rằng loại hình thần kinh là một yếu tố rất quan trọng, nhưng nó không phải là duy nhất trong số những yếu tố có ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe. Trong đời tôi đã thấy nhiều người kiểu «A» sống khỏe mạnh cho đến tuổi già do đã biết rèn luyện bản thân một cách nghiêm túc. Và ngược lại không ít những người kiểu «B» do hoàn toàn không đếm xỉa gì đến những yêu cầu tối thiểu của nếp sinh hoạt lành mạnh, đã nhanh chóng dẫn mình đến tai họa.

Tôi nghĩ rằng, người ta được xếp vào kiểu tính cách nào đó không phải chỉ do di truyền, mà còn do giáo dục. Khi bầu không khí yên tĩnh, thiện chí, sự quan tâm hết lòng đối với nhau, sự đòi hỏi hợp lý ngự trị trong gia đình thì thông thường con cái cũng trở nên những người bình tĩnh, điềm đạm. Tôi thấy rằng việc phân chia ra các loại hình thần kinh chỉ là quy ước. Thường thường đến 15-20 tuổi thì những nét chủ yếu của một kiểu tính cách nào đó mới chỉ được phác họa. Sự hình thành những đặc điểm

www.nguoilauthangcuoicung.net

tính cách nào đó phụ thuộc chủ yếu ở chính bản thân con người, ở sự tự giáo dục, ở thái độ của người đó đối với mọi người, đối với công việc, đối với cuộc sống.

Nhưng ngay ở tuổi trưởng thành cũng có thể làm thay đổi được nhiều, rất nhiều. Vì hàng loạt những tính chất đặc trưng cho kiểu «A» là kết quả hình thành nhân cách trong những điều kiện sống nhất định và phụ thuộc vào sự giáo dục và tự giáo dục của con người, phụ thuộc vào nguyện vọng, vào mục đích tự giác của con người. Trước tuổi năm mươi tôi đã là người thuộc loại hình thần kinh sôi nổi khá rõ. Tôi còn nhớ mình đã gây ra biết bao nhiêu điều khó chịu cho chính mình và cho người chung quanh do những nổi nóng vô lý và không kiềm chế được bản thân! Đến một ngày nào đó tôi tự nhủ mình: «Thôi, thế là đủ, sẽ phải thay đổi!» Sự thay đổi này không dễ dàng và đã diễn ra hơn một năm trời. Nói một cách chặt chẽ là quá trình đó đang còn tiếp diễn đến tận hôm nay, nhưng cái năm đầu tiên kia đã đòi hỏi một sự kiểm soát đặc biệt tỉ mỉ đối với những xúc cảm của bản thân. Cuối cùng tôi đã rèn được cho mình tính tự kiềm chế, sự phản ứng bình tĩnh trước các sự việc, biết làm chủ bản thân.

— Thưa giáo sư, tôi nhớ rằng giáo sư đã rèn tập thường xuyên và kiên trì để quen với tính tự kiềm chế, hay nói cách khác là quen với những phản ứng ức chế đối với hoàn cảnh xung quanh mình. Nhưng giáo sư có nhớ viện sĩ Páplốp đã nói: «Ức chế — đó là sự hành hạ đối với hệ thần kinh». Thường xuyên cố gắng kìm nén, hạn chế phản ứng của mình, ngăn trở sự «giải tỏa» trong bản thân sẽ làm cho những xúc cảm âm tính, những căng thẳng gom tích lại, và kết thúc sẽ không thể tốt lành được. Trong ức chế chứa đầy sự bùng nổ. Sự bùng nổ đó có thể làm vỡ trái tim. Rất có thể, dù sao sự phản ứng tức khắc, một cơn giận dữ hay cuộc cãi cọ thoáng qua sẽ gây ít tai họa hơn, chúng giải tỏa sự tích lũy những xúc cảm âm tính và không dẫn đến sự bùng nổ bi thảm?

— Chớ quên rằng những cơn thoáng qua đó, nếu thậm chí chúng làm cho kẻ hay sinh sự có sự nhẹ nhõm tạm thời,

thì nhất định chúng cũng sẽ gây tổn hại lớn cho những người xung quanh. Nhưng sự nhẹ nhõm thoáng qua trong giây phút giận dữ đó là không có thực. Nó sản sinh ra một dòng xung động mạnh đi về não, ở đó ngay tức khắc xuất hiện các phản ứng hỗn loạn tại các trung tâm điều khiển tất cả các hệ thống của cơ thể. Những xúc cảm âm tính — sở dĩ được gọi là âm tính, vì chúng gây ra những phản ứng xấu trong cơ thể.

Tất nhiên, nếu chúng ta kìm hãm, nén những phản ứng đó trong bản thân, thì chúng sẽ tích góp lại, và điều đó sẽ đem lại những hậu quả không mong muốn. Thậm chí những người dù đã quen nén trong lòng những xúc cảm âm tính, thì thường bề ngoài vẫn có bộ mặt ảm đạm và cau có.

Nhưng có một con đường khác — không nén những xúc cảm âm tính, mà chuyển chúng thành dương tính. Tiếc thay, trong cuộc sống có nhiều nguyên cớ cho sự buồn phiền. Nhưng chúng ta rất thường hay buồn phiền, tức tối bởi những điều nhỏ nhặt không đáng quan tâm: một lời nhận xét không đúng chỗ nào đó, sự thiếu tế nhị, sự thiếu tiện nghi trong sinh hoạt, thậm chí thời tiết xấu, Một người thông minh có thể hiểu thấu được những tình huống tâm lý, nhận ra những mặt tích cực đang hé ra những triển vọng, và đơn giản hơn cả là thái độ hài hước đối với những tình huống như vậy. Trong trường hợp đó, những xúc cảm âm tính không bị tích lại, mà dường như đã hòa tan trong sự lạc quan. Chẳng hạn, trước đây khi đi xe buýt tôi hay tức tối-xe đi quá lâu gây cho tôi bực mình, cáu kỉnh. Nhưng bây giờ tôi lên xe với một ý nghĩ-sẽ nghỉ ngơi và suy nghĩ về mọi việc trong lúc đi xe.

Sáu lời khuyên đối với người hay nóng nảy

Các nhà tâm lý học khuyên:

1. Hãy cố gắng đừng giữ riêng những điều khó chịu trong lòng mình. Thổ lộ với những người có thiện chí và biết suy xét về điều đang làm cho mình buồn phiền-như vậy sẽ thấy nhẹ nhõm hơn nhiều.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Những lời khuyên của người đó có thể không mang nhiều ý nghĩa thực tế, nhưng quan trọng là sự thông cảm, đồng tình và sự quan tâm chân thành. Người bạn tâm tình đó có thể là vợ, cha, mẹ, bạn thân, hoặc thậm chí... một người hoàn toàn không quen biết-một bạn đồng hành ngẫu nhiên trên xe lửa hay trên máy bay. Đến lượt mình, hãy sẵn sàng giữ vai trò một người nghe có thiện chí và thông cảm những điều thổ lộ của người khác.

2. Hãy biết cách tạm thời lãng quên những nỗi lo âu của mình. Mặc dù những điều khó chịu đang dằn vặt bạn gay gắt đến mức nào đi nữa thì đôi lúc vẫn cố gắng thoát ra khỏi gánh nặng của những suy nghĩ nặng nề, lãng quên chúng bằng cách quan tâm đến gia đình. Hãy cố gắng trong bất kỳ trường hợp nào cũng không để cho tâm trạng buồn phiền của mình lan ra những người xung quanh. Dù bạn có những điều bất hạnh đến thế nào đi nữa, thì cuộc sống vẫn tiếp diễn, và không ai có quyền áp đặt cho người khác những ý nghĩ ảm đạm và tâm trạng buồn chán. Nếu những người xung quanh có thiện chí với anh, họ sẽ biểu thị sự thông cảm và giúp đỡ. Hãy tỏ ra có lý trí và tế nhị: biến những bất hạnh của mình (thậm chí cả những điều vụn vặt) thành những «vấn đề thế giới» thì sẽ gây ấn tượng vô cùng xấu.
3. Không nên tức giận. Hãy luyện cho mình khả năng tự kiềm chế, chỉ có như vậy bạn mới có thể kịp nghĩ ra rằng nổi nóng sẽ chẳng nhẹ nhõm gì, mà chỉ thêm mệt. Tốt hơn cả là nếu bạn có điều kiện hãy làm cho mình dịu đi không phải bằng những lời nói bực tức, mà bằng một công việc tay chân nặng nhọc hoặc một bài tập nào đó. Sự mệt mỏi lành mạnh về thể chất sẽ làm tiêu tan cơn tức giận của bạn.
4. Đôi lúc cũng cần nhượng bộ. Cứ khăng khăng đòi cho được theo ý mình, nhiều khi chúng ta cũng chẳng khác gì những đứa trẻ hay hờn dỗi. Hãy tránh để không trở thành một người khó tính, khó nết! Chú ý lắng nghe và tôn trọng quan điểm của người phản đối mình và phải có thái độ tự phê phán đầy đủ đối với những quan điểm của bản thân. Sự nhượng bộ hợp lý không những có lợi cho công việc, mà còn làm cho mọi người tôn trọng.
5. Không nên là người hoàn thiện tuyệt đối trong mọi việc. Một số người sống trong sự lo sợ triền miên rằng mình thua kém người khác. Sự nỗ lực của họ nhằm thỏa mãn được những yêu cầu cao nhất thường thường dẫn đến những thương tổn bệnh hoạn. Chớ quên rằng tài ba và khả năng của mỗi người chúng ta đều có hạn. Trước tiên hãy cố gắng thực hiện tốt công việc chính của mình và những gì mà mình thực sự có chí hướng. Để đạt được sự thỏa mãn, chỉ cần có thành tích trong một hoặc hai lĩnh vực là đủ, còn những việc khác sẽ thực hiện một cách tận tâm và ở mức cần thiết.

6. Không yêu cầu quá cao. Những ai trông đợi quá nhiều ở mọi người xung quanh thì sẽ luôn luôn tức tối, vì mọi người thường không đáp ứng được những yêu cầu quá cao của mình. Anh sẽ phạm sai lầm lớn, nếu luôn luôn muốn phê phán, muốn «chấn chỉnh» lại vợ, mẹ vợ, bạn bè của mình. Giáo dục lại người lớn là một việc rất khó, thế mà anh (thậm chí không hiểu điều đó) còn muốn làm cho mọi người thích hợp với mình. Triển vọng kết quả ở đây sẽ rất ít, chẳng những thế phong cách xử sự đó sẽ gây cho mọi người một thái độ thù địch. Hãy tiếp nhận mọi người như họ vốn có (mỗi người chúng ta được quyền có cá tính), hoặc nói chung là không nên đụng gì đến họ. Hãy cố gắng nhìn thấy những phẩm hạnh tốt ở mọi người và trong giao tiếp nên dựa vào chính những phẩm hạnh đó. Như thế, đến một lúc nào đó anh sẽ phát hiện ra rằng mọi người xung quanh «đã được giáo dục lại», họ hoàn toàn làm anh vừa lòng mặc dù anh đã không đề ra mục tiêu như vậy.

Những điều răn của vận động viên Ôlimpic

Sau khi đọc những điều nói trên, tôi nhớ đến buổi trò chuyện với nhà vô địch Ôlimpic, Valeri Bardốp, Anh nói: «Tôi cố gắng không để ý đến tất cả những gì có thể gây khó chịu cho mình trước khi thi đấu. Hơn nữa tôi đã rèn cho mình quen vui mừng trước mọi hoàn cảnh, dù nó có thể gây ảnh hưởng nào đó đến kết quả thi đấu. Chặng hạn, gió thổi ngược chiều. Tuyệt diệu! Người tôi nặng, có nghĩa là tôi sẽ chống lại gió ngược dễ dàng hơn những đối thủ khác. Gió càng mạnh, càng tốt! Gió thuận chiều ư? Lại càng là vận may. Với thể trọng của mình nó sẽ hỗ trợ nhiều cho mình hơn các đối thủ khác. Đó chẳng qua là vật lý học sơ đẳng! Mưa ư? Càng tuyệt! Như vậy đường chạy sẽ cứng hơn. Đó là hoàn cảnh cực kỳ thuận lợi. Ngoài ra, tôi đã chạy 100 mét trong mưa giông lớn năm 1969 ở Kiep với thành tích 10,0 giây và lần đầu tiên trở thành vận động viên vô địch quốc gia.

Ở vòng chung kết vô địch châu Âu cùng năm đó ở Aten tôi đã bắt thăm phải đường chạy thứ tám. Các huấn luyện viên hơi buồn. Họ nhớ lại đã có lần một vận động viên nào đó của chúng ta, cũng trong cuộc thi vô địch châu Âu, phải

www.nguoilauthangcuoicung.net

chạy đường bên cạnh gần phía khán giả. Anh chàng đã bối rối trước phản ứng của khán giả và cuối cùng bị thua. Còn về phần mình, khi biết sẽ chạy ở đường thứ tám, tôi hết sức vui mừng: sẽ rất dễ theo dõi các đối thủ. Chỉ hơi liếc nhìn sang trái là mọi thứ như trong lòng bàn tay. Ở Aten, lần đầu tiên tôi đã trở thành vô địch châu Âu».

Nhà vô địch Ôlimpic, một con người biết thắng, đã rèn cho mình cách tiếp nhận các sự việc như vậy đó. Tôi dường như không thấy trong số vận động viên nổi tiếng lại có những người thuộc loại hình ưu tư, lúc nào cũng kêu ca, than thở về vận đen, hay chán nản vì bất kỳ điều gì vụn vặt. Những người như vậy sẽ không chiến thắng được.

Thể thao chính là mô hình của cuộc sống. Trong thể thao cũng như trong cuộc sống, những ai rèn được cho mình biết cảm thụ sự thích thú do công việc của mình đem lại và không tiếp nhận sự thất bại với một thái độ quá bi đát, người đó sẽ thành công.

Rốt cuộc, khí sắc của chúng ta, sự cân bằng về tâm hồn và thậm chí cả cảm giác hạnh phúc, thường phụ thuộc không chỉ vào hoàn cảnh sống và những sự kiện, mà chúng là thái độ của chúng ta đối với chúng. Cũng cùng một hoàn cảnh, có thể cảm nhận một cách gần như bi thảm, và cũng có thể ngược lại,nhìn thấy trong đó những mầm mống lạc quan. Lúc nào tôi cũng cố chọn loại thứ hai.

Tinh thần lạc quan, thậm chí cứ cho rằng bản thân mình cố ý gợi ra, nó không những trợ giúp nhằm đạt thành quả mà ở mức độ lớn còn bảo đảm sức khỏe thể lực và tinh thần. Bác sĩ tâm thần nổi tiếng người Pháp Êmin Cuê đã hiểu điều đó rất tuyệt vời. Người ta coi ông là bực tiền bối trực tiếp của I. Sunxơ, người sáng lập môn tập luyện tự sinh. Cuê khêu gợi cho những người mắc bệnh ưu tư của mình một ý nghĩ đơn giản là cuộc sống thật tuyệt diệu và cần phải cố gắng tận hưởng cuộc sống. Ông sáng tác ra một định thức rất hay về tinh thần lạc quan, tất cả chỉ có một câu và hướng dẫn đọc câu ấy vào buổi sáng và buổi tối, đọc thành tiếng thong thả, tập trung tư tưởng

và tin tưởng: «Đối với tôi, mọi mặt đều trở nên tốt và ngày càng tốt hơn nữa».

Sau khi viết như vậy, tôi nghĩ rằng không phải tất cả bạn đọc sẽ đồng tình. Trong chúng ta không phải ai cũng hài lòng với nghề nghiệp hay công việc của mình, có thể ai đó coi nghề nghiệp của mình là buồn chán, đơn điệu, không có gì thú vị. Tôi đã trao đổi điều này với giáo sư Nikitin.

— Chọn nghề,-giáo sư, trả lời,-đó là một bước quan trọng khác thường. Nhưng tôi biết có những người, tuy đã mắc sai lầm tai hại trong lúc chọn nghề, song vẫn thấy hạnh phúc, nhờ đã biết cố ý buộc mình tìm thấy sự thích thú đối với công việc tưởng như không tâm đầu ý hợp với họ. Bởi vì thực chất mọi nghề đều có thú vị, chỉ cần hiểu sâu về nó. Tôi tin rằng không có nghề nào lại không thể đem lại sự thỏa mãn.

— Từ năm 1916,-ông nói tiếp,-ba năm liền tôi làm thợ tiện ở Xamarơ trong một nhà máy sản xuất vỏ đạn pháo. Lúc ấy tôi 15 tuổi, và chúng tôi đã làm việc từ 7 giờ sáng đến 8 giờ tối, không có một ngày nghỉ nào. Đó là thời gian hạnh phúc nhất trong đời tôi, mặc dù như anh hiểu, hiện nay tôi cũng rất say mê công việc của mình. Tất cả những gì làm bên bàn máy hồi đó đã đem lại cho tôi niềm thích thú lớn lao.

— Thế giáo sư không cảm thấy,-tôi nhận xét,-rằng đó là một thời kỳ hạnh phúc nhất không phải chỉ do công việc, mà chủ yếu là do lứa tuổi hạnh phúc?

— Tuổi là tuổi, nhưng ngay bây giờ tôi cũng rất thích thú khi cầm trong tay chiếc búa, chiếc tuốcnơvít, cái xẻng hay cái cưa.

Đối với đàn ông, không phụ thuộc vào nghề nghiệp và lứa tuổi, lao động thể lực làm việc chân tay là việc rất bổ ích. Khi điều khiển chiếc rìu hay cái cưa và công việc trôi chảy, bạn sẽ có cảm giác yên lòng khác thường, quên đi những khó khăn, những vấn đề, những việc không thành đạt. Đôi khi tôi thèm muốn công việc của những người lao động chân tay: thợ máy, người trồng lúa mì, thợ mộc.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Con người, đặc biệt là đàn ông, cần được nhìn thấy, cảm thấy thành quả do lao động, do bàn tay của mình làm ra. Trong thời đại ngày nay, ở khắp nơi lao động chân tay hầu như không còn quá khó nhọc. Tất nhiên, nó mang lại mệt mỏi, nhưng đó là sự mệt mỏi lành mạnh, vì nó không gắn với sự quá sức về thần kinh. Song, trong nền sản xuất hiện đại không tránh khỏi tính đơn điệu của lao động, mà đôi khi có tác động xấu đối với hệ thần kinh. Biện pháp tốt nhất để làm dịu chúng là sự thay đổi hoạt động, là thể dục sản xuất, tạo ra sự vận động cho các cơ không tham gia vào hoạt động quen thuộc. Như vậy các cơ quan phân tích tương ứng sẽ tham gia hoạt động và làm nhẹ sự căng thẳng của hệ thần kinh...

Tập luyện tự sinh

Nhịp độ căng thẳng của cuộc sống, cường độ lao động ngày càng tăng, hoạt động vận động giảm đi-tất cả những điều đó làm cho con người ngày nay dần dần rơi vào tình trạng căng thẳng thường xuyên. Nhiều người đã mất năng lực thả lỏng, mất khả năng thoát khỏi trạng thái căng thẳng để lấy lại sự cân bằng về tinh thần. Ở những người mắc «bệnh của thế kỷ»-bệnh cao huyết áp, thiếu máu cục bộ, các bác sĩ đã ghi nhận được sự quá căng thẳng của cơ bắp, khả năng thả lỏng cơ theo ý muốn bị mất đi ở tuyệt đại đa số các trường hợp.

Hiển nhiên phương pháp hiệu quả nhất để có được khả năng đó là luyện tập tự sinh, mà I. Sunxơ, một nhà khoa học Đức, được coi là người sáng lập. Ở Liên Xô, phương pháp tập luyện tự sinh của Sunxơ đã có một số cải biên cho hợp với những người ở các độ tuổi, nghề nghiệp, tình trạng sức khỏe khác nhau.

Tập luyện tự sinh được sử dụng với những mục đích khác nhau: làm tiêu tan mệt mỏi, căng thẳng thần kinh, để chống lại mất ngủ, để điều khiển chắc chắn và rành mạch hệ thần kinh của mình. Tùy theo nhiệm vụ được đặt ra, người ta áp dụng những phương án tập luyện tự sinh khác nhau.

Trước khi bước vào tập luyện theo phương pháp này, cần biết rằng kết quả nhất định sẽ đến với những người làm đúng những việc chuẩn bị: biết rõ những câu nói, giữ tư thế thuận tiện, cởi quần áo và giày làm vướng khi vận động, tập trung tư tưởng để giải quyết nhiệm vụ đặt ra. Muốn nắm vững cách luyện tập tự sinh cần kiên trì và đòi hỏi thời gian dài. Những tư thế thuận tiện nhất là nằm hoặc «tư thế người đánh xe ngựa»-ngồi trên ghế bành hoặc ghế đẩu, thả lỏng, hai chân duỗi thẳng, hai tay đặt trên đầu gối, mắt hơi nhắm lại. Sau khi giữ tư thế thuận tiện và thả lỏng, cần gạt bỏ tất cả những ý nghĩ xao xuyến, bận tâm và đọc thầm những câu nói một cách chậm rãi, đều đều. Mỗi câu có thể lặp lại 2—3 lần không vội vàng và hơi kéo dài, chăm chú lắng nghe và tuân theo từng lời.

Sau khi học thuộc những câu được giới thiệu dưới đây dùng để loại bỏ căng thẳng cảm xúc và để chống bệnh mất ngủ, có thể theo nguyên tắc này tự soạn ra những câu nói để giải quyết những vấn đề khác. Cần nhớ rằng những câu nói phải ngắn gọn và súc tích. Trong những câu nói ấy không có yếu tố phủ định. Chẳng hạn, nên nói «tôi bình tâm» mà không nói «tôi không xao xuyến». Với kinh nghiệm nhất định, có thể ứng khẩu những định thức tự kỷ ám thị. Ví dụ, khi cần tập trung tư tưởng, có thể nói nhiều với bản thân mình những câu bất kỳ thuộc loại: «Tôi có nghị lực, sảng khoái, tin tưởng bản thân. Tôi đang tập trung tư tưởng, tôi đạt được mục đích của mình.»

Để nắm vững cách tập luyện tự sinh (ít nhất là những kỹ năng sơ đẳng của tập luyện tự sinh), cần khoảng một tháng tập luyện liên tục, mỗi ngày tập 10—15 phút, tốt hơn cả là tập hai lần trong ngày-ban ngày và buổi tối. Có nhiều người phải mất đến 3—4 tháng, đôi khi thậm chí đến một năm. Tất cả tùy thuộc vào đặc điểm cá nhân của con người, và trước hết là tùy thuộc vào niềm tin đạt được kết quả.

Tập luyện tự sinh là phương pháp có cơ sở khoa học và đã được thử nghiệm trên thực tiễn, chứ không đơn thuần là một giả thuyết về lực tự kỷ ám thị ngự trị hành

www.nguoilauthangcuoicung.net

trạng của con người. Luyện tập tự sinh mạnh hơn rất nhiều so với sự tự điều chỉnh thông thường hàng ngày, vì nó đề ra một hệ thống bài tập nhằm đạt đến trạng thái đắm chìm tự sinh, trong đó nhờ những ý niệm ẩn dụ mà mở ra được khả năng ảnh hưởng đến hệ thần kinh sinh dưỡng, và thông qua đó-ảnh hưởng đến hoạt động chức năng của các cơ quan bên trong.

Tập luyện tự sinh, trước hết, sẽ dễ dàng với những ai tin rằng mình sẽ tập được. Người mới tập, ít nhất phải tự điều chỉnh bản thân một cách trung hòa, nhưng sẽ hơn nhiều nếu người ấy tập luyện một cách tin tưởng. Sự bảo đảm cho kết quả tập luyện là lý do xác đáng (chứ không phải sự tò mò đơn giản, muốn «tìm hiểu» một lý thuyết tâm lý hợp mốt), là niềm tin vào sức mạnh của mình và vào kết quả cuối cùng-niềm tin cho phép vượt qua những mối nghi ngờ, dao động, là sự chuẩn bị nội tâm và sự khao khát chân thành thực hiện hoàn toàn và tốt nhất những hướng dẫn cần thiết để tập luyện tự sinh. Người đang tập đồng thời không thể là kẻ lý sự cùn, không thể là kẻ đứng ngoài quan sát.

Những cá nhân có cuộc sống cảm xúc phong phú thường tin tưởng nhiều hơn vào hiệu quả tập luyện tự sinh và vào kết quả của mình so với những người trí thức khô khan. Những đặc điểm cá nhân khác cũng có ý nghĩa nhất định: tập luyện tự sinh cũng dễ dàng hơn và nhanh hơn đối với những người bình thản, nhẫn nại, hay nhân nhượng so với những người có tư chất hay gây gổ.

Những câu nói trong tập luyện tự sinh để giảm nhẹ căng thẳng cảm xúc

1. Tôi đang nghỉ ngơi
   Hết mọi căng thẳng
   Tôi thả lỏng.
   Tôi cảm thấy thoải mái và dễ chịu.
   Tôi yên tĩnh.
   Tôi yên tĩnh
   Tôi yên tĩnh.

   Không mong đợi điều gì.
   Hết mọi gò bó và căng thẳng.
   Toàn thân thả lỏng.
   Nhẹ nhõm và dễ chịu.
   Tôi đang nghỉ ngơi.
2. Tay phải thả lỏng
   Cánh tay, cẳng tay thả lỏng
   Bàn tay phải và các ngón tay thả lỏng.
   Tay trái thả lỏng.
   Cánh tay, cẳng tay thả lỏng.
   Bàn tay trái và các ngón tay thả lỏng.
   Cả hai tay thả lỏng.
   Hai tay bất động và nặng nề.
   Nặng ở hai tay.
   Hơi ấm dễ chịu
   Đi đến hai tay.
   Hơi ấm đến các ngón tay.
   Hơi ấm đang đập nhịp ở các đầu ngón tay.
   Tôi yên tĩnh.
   Tôi yên tĩnh.
3. Chân phải thả lỏng.
   Đùi và cẳng chân thả lỏng.
   Bàn chân, để thoải mái và thả lỏng.
   Chân trái thả lỏng.
   Đùi và cẳng chân trái thả lỏng.
   Bàn chân để thoải mái và thả lỏng.
   Cả hai chân thả lỏng.
   Nặng ở hai chân
   Tôi yên tĩnh
   Tôi yên tĩnh
   Cảm thấy hơi ấm dễ chịu ở hai chân
   Cảm thấy hơi ấm ở bàn chân và các đầu ngón chân.
   Tôi dễ chịu.
   Hết mọi căng thẳng
   Cảm thấy thoải mái và nhẹ nhõm
   Tôi hoàn toàn yên tĩnh.
   Tôi yên tĩnh.
   Tôi yên tĩnh.
4. Toàn thân thả lỏng.
   Cơ lưng thả lỏng.
   Hai vai chùng xuống
   Cơ ngực thả lỏng.
   Cảm thấy sức nặng của thân người thả lỏng.
   Cả hai chân thả lỏng.

7–692

www.nguoilauthangcuoicung.net

Cảm thấy hơi ấm dễ chịu ở toàn thân.
Tôi yên tĩnh.
Tôi yên tĩnh.

5. Đầu để thoải mái và yên chỗ (ở tư thế nằm).
Đầu hơi cúi thoải mái (ở tư thế ngồi).
Cơ mặt thả lỏng.
Lông mày dãn ra thoải mái.
Trán dãn ra.
Mi mắt nhắm lim dim
Cánh mũi thả lỏng.
Miệng thả lỏng
Môi hơi hé mở.
Cơ hàm thả lỏng.
Cảm thấy mát trên trán.
Khắp mặt yên tĩnh, không căng thẳng.
Tôi yên tĩnh.
Tôi yên tĩnh.

6. Hoàn toàn hết mọi căng thẳng.
Toàn thân thả lỏng.
Cảm thấy nhẹ nhõm, thoải mái.
Thở thoải mái, nhẹ nhàng.
Thở đều và từ từ.
Hơi mát dễ chịu qua hai lỗ mũi.
Không khí tươi mát dễ chịu tràn vào phổi.
Tôi yên tĩnh
Tôi yên tĩnh.

7. Tim đập đều và từ từ.
Tim đập nhịp nhàng.
Đã cảm thấy tiếng đập của tim.
Cảm thấy nhẹ nhõm, thoải mái.
Dễ chịu.
Tôi nghỉ ngơi.

8. Tôi đã được nghỉ ngơi
Cảm thấy mình tươi tắn.
Cảm thấy toàn thân nhẹ nhõm.
Cảm thấy toàn thân tỉnh táo.
Cảm thấy tỉnh táo và tươi mát.
Tôi mở mắt ra.
Muốn dậy và làm việc.
Tôi đầy sức lực và tỉnh táo.
Tôi đã sẵn sàng để làm việc.
Tôi dậy!

Sau đó cần bật dậy nhanh chóng; hai tay dơ cao và dang ngang; hít vào mạnh và sâu; hít vào xong, nín thở, sau đó thở ra mạnh và hết mức.

Làm giãn gân cốt

Những câu nói trong tập luyện tự sinh chống mất ngủ

1. Tôi nằm yên.
Tôi thoải mái và dễ chịu.
Tôi yên tĩnh.
Tôi dễ chịu và không nghĩ điều gì.
Thời gian trôi qua chậm chạp.
Mí mắt khép lại
Tôi không nhìn thấy, nghe thấy cái gì,
Tôi đắm chìm trong yên lặng.
Cảm thấy hoàn toàn yên tĩnh...
... hoàn toàn yên tĩnh.

2. Tay phải thả lỏng.
Tay trái thả lỏng.
Hai vai thả lỏng và buông xuống.
Hai tay thả lỏng.
Cảm thấy sức nặng ở hai tay.
Thấy hơi ấm ở hai tay và các đầu ngón tay.
Cảm thấy hoàn toàn yên tĩnh... hoàn toàn yên tĩnh.

3. Chân phải thả lỏng.
Chân trái thả lỏng.
Hai chân thả lỏng.
Hai chân bất động và nặng.
Thấy hơi ấm dễ chịu ở bàn chân và các ngón chân.
Cảm thấy hoàn toàn yên tĩnh... hoàn toàn yên tĩnh...

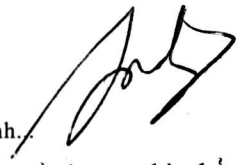
4. Toàn thân thả lỏng.
Cơ lưng thả lỏng.
Cơ bụng thả lỏng.
Thấy hơi nóng dễ chịu ở toàn thân.
Cảm thấy hoàn toàn yên tĩnh... hoàn toàn yên tĩnh...

5. Cơ mặt thả lỏng.
Lông mày dãn ra thoải mái.
Trán dãn ra.
Mí mắt nhắm lim dim.
Cánh mũi thả lỏng.
Miệng thả lỏng.
Môi hơi hé mở.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Cơ hàm thả lỏng.
Cảm thấy mát trên trán.
Khắp mặt yên tĩnh, không căng thẳng.

6. Thở từ từ và đều.
Thở chậm chạp và nhẹ nhàng.
Tim đập đều và nhịp nhàng.
Tim hoàn toàn yên tĩnh.
Toàn thân thả lỏng.
Hơi ấm dễ chịu.
Hoàn toàn yên tĩnh... hoàn toàn yên tĩnh...



Nếu hưng phấn mạnh và chưa ngủ được, thì nhắm lại những câu trên lần nữa. Đương nhiên, bất kỳ trường hợp nào cũng không nên chờ đợi một cách căng thẳng thời điểm thiu thiu ngủ. Không cần nghĩ đến nó, mà nghĩ về những cảm giác dễ chịu. Điều chủ yếu là không giây phút nào được hoài nghi giấc ngủ sẽ không đến. Chỉ cần tiếp tục bình tĩnh nhắm toàn bộ các câu nói hoặc một số câu.

«Mình làm được!»

Bác sĩ tâm lý liệu pháp người Đức là Hannet Linđơman quyết định chứng minh rằng con người được rèn luyện tốt về tinh thần có thể đứng vững được cả trong tình huống hoàn toàn tuyệt vọng. Cũng như người bạn của ông là Alen Bômbarơ, Linđơman đặt cho mình mục tiêu vượt qua Đại Tây Dương trên một chiếc thuyền phao nhỏ bé. Chiếc thuyền như vậy chỉ nổi trên mặt nước độ vài tiếng đồng hồ và dùng để vớt các thủy thủ gặp nạn trong khi chờ được cứu. Tất nhiên, trên thực tế, không có khả năng vượt Đại Tây Dương trên chiếc thuyền bé tý ấy. Nhưng Linđơman lại là một vận động viên thuyền buồm cấp cao, một con người có thể lực rất cường tráng, và điều cơ bản-Linđơman đã được chuẩn bị tinh thần một cách đặt biệt theo chương trình do chính Linđơman thảo ra.

«Tôi đã bắt đầu,-Linđơman viết,-từ một định thức mà tôi cho là chủ yếu,-«Mình làm được!». Định thức ấy phải thâm nhập vào những lớp sâu thẳm nhất của tiềm thức. Vì vậy, hàng ngày khi đã đắm sâu vào tập tự sinh trước khi đi ngủ, tôi nhắc lại định thức đầu tiên có mục đích

của mình: «Mình làm được!». Khi tỉnh dậy, tôi cũng tập trung tư tưởng của mình vào ý nghĩ ấy. Thực chất của những định thức để tập luyện tự sinh là cần nhắc lại chúng không chỉ trong những lúc mải mê tập luyện, mà còn trong thời gian hoạt động một cách máy móc bất kỳ nào (ví dụ, khi đi bộ, chạy, ăn). Định thức mục đích cần phải trở thành bản thể của con người. Sau ba tuần lễ tập luyện như vậy, bất cứ lúc nào tôi cũng tin chắc chắn mình hoàn thành được nhiệm vụ và sẽ còn sống».

Trong thời gian đi trên thuyền, niềm tin vào thắng lợi đã không rời bỏ Linđơman, ngay cả trong giây phút vô vọng nhất. Ban đêm, do bão biển, thuyền bị lật úp. Không còn sức lực, không còn khả năng chống chọi nữa. Nhưng ở đây, người thủy thủ thành thạo và quả cảm ấy vẫn không thấy bối rối. Linđơman biết rằng: «Mình làm được!», và đã tìm thấy sức mạnh cho mình để trụ lại và đứng vững. Thuyền bị lật úp lần thứ hai vào ngày thứ 57 của cuộc hành trình thí nghiệm, suốt đêm hôm đó, Linđơman đã nằm trên đáy thuyền lật úp và trơn tuột, cho mãi đến sáng mới lật lại được thuyền trở về vị trí bình thường.

«Đi về phía tây!»,-Linđơman viết,-là định thức quyết định đối với cuộc hành trình 72 ngày đêm của tôi. Nếu lệch hướng đó, cái chết không tránh khỏi sẽ chờ đón tôi. Vì vậy, lời dặn «Đi về phía tây!» đã vang lên trong tôi từng phút một cả ngày lẫn đêm. Trong 18 ngày cuối cùng trên biển, những lúc gió bão nhiệt đới đột ngột nổi lên đã khiến tôi luôn luôn căng thẳng. Sự mất ngủ triền miên trong những ngày ấy đã trở nên không chịu nổi. Đầu óc lúc nào cũng trong trạng thái dày vò giữa ngủ và thao thức. Nhưng cái định thức đã khắc sâu vào tâm khảm đến mức tự động hoàn toàn đó đã lập tức thức tỉnh tôi khỏi cơn mê sảng. Với những từ «Đi về phía tây!», tôi nhìn vào la bàn và hiệu chỉnh hướng đi. Định thức mục đích được thâm nhuần tốt, thậm chí, có thể vượt qua cả «ảo giác».

Chúng ta biết không ít những mẫu mực về sự kiên nhẫn, bền vững, có mục đích rõ rệt của những người Xô-viết. Đáng chú ý đặc biệt là cuộc hành trình của đoàn khảo

www.nguoilanethangcuoicung.net

sát xuyên lục địa do báo «Nước Nga Xô viết», Ban chấp hành tỉnh đoàn Đoàn thanh niên cộng sản Liên Xô mang tên Lênin, và Trung tâm khoa học Uran thuộc Viện hàn lâm khoa học Liên Xô tổ chức, dưới sự lãnh đạo của Xecgây Xôlôvep. Đoàn khảo sát dùng xe trượt tuyết do chó và hươu kéo, đã đi dọc bờ Bắc Băng Đương, vượt qua 10.000 kilômét vùng Cực vô cùng hiểm trở, trong những điều kiện mùa đông khắc nghiệt ở vùng Cực.

Sáu thành viên quả cảm đã hoàn thành một khối lượng công tác khoa học to lớn về nghiên cứu những vấn đề gắn liền với sự phát triển kinh tế và văn hóa của các dân tộc phương Bắc, đã tiến hành hàng loạt nghiên cứu về địa lý, sinh lý, xã hội và kinh tế. Cuộc hành trình ấy được chú ý đặc biệt không phải chỉ vì các thành viên của cuộc hành trình phải khắc phục những khó khăn trong mùa đông ở Cực, mà còn vì để đạt được kết quả ở đây, cũng như ở trong bất cứ việc nào khác, cần phải kiên cường, bền bỉ và điều chủ yếu là: có sự rèn luyện nghiêm túc về tinh thần, ý chí, tính cách, và tất nhiên, còn nhận thức được tầm quan trọng và to lớn của mục đích đề ra.

Quy tắc sửa đổi tính cách

Tôi rất quan tâm đến phần cuộc đời mà giáo sư Nikitin bắt đầu sửa đổi tính cách của mình. Nhân chuyện đó giáo sư nhớ lại:

— Khi ngẫm nghĩ về cách sửa đổi lại tính cách, tôi thường đi đến kết luận rằng có thể tránh được những cơn tức giận, nếu chú ý hơn, tôn trọng hơn và có thái độ chu đáo hơn đối với những người xung quanh. Tình cảm nồng hậu với mọi người sẽ không còn chỗ cho những thói khó tính khó nết và thô bạo. Lòng nhân hậu-theo tôi không chỉ là chìa khóa dẫn đến những quan hệ tốt đẹp trong tập thể (và điều này thường cũng nói lên sự thành công trong công tác), mà còn đem lại sức khỏe cho bản thân. Là một bác sĩ thần kinh, tôi có thể xác nhận: hệ thần kinh ở những người hiền hậu, chu đáo, thường ổn định hơn so với những người hung dữ, thô bạo và khó tính.

— Có phải đó chính là những quy tắc mà giáo sư đã thực hiện để sửa đổi lại tính cách của mình?

— Có thể nói đó là quy tắc chủ yếu, nhưng không phải duy nhất. Chẳng hạn, còn cần phải kiên quyết khắc phục sự vội vàng. Con người ngày nay, nếu không tập cho mình ra khỏi nhà sớm hơn hạn định tối đa 10 — 15 phút, thì dễ có nguy cơ làm hại cho hệ thần kinh của mình do nỗi lo sợ trễ giờ làm việc, hoặc nhỡ tàu xe, lỡ các cuộc hẹn gặp quan trọng.

Cần cố gắng không quan tâm đến những điều vụn vặt, không tức tối vì những chuyện nhỏ nhặt, những điều thường có hại cho cuộc sống của những người có hệ thần kinh không ổn định.

Không nên phân tán sự chú ý, trong mỗi thời điểm nên chỉ làm một việc. Người ta nói Anhstanh thậm chí khi buộc dây giầy chỉ nghĩ chủ yếu làm sao buộc được chắc hơn.

Người ta không nên lúc nào cũng căng thẳng. Đôi khi cần phải thả lỏng: khi chỉ có riêng mình, khi suy nghĩ về một điều gì đó xa xăm, trừu tượng, nhớ lại những chuyện xưa, mơ ước một chút, đọc thơ, xem những cuốn truyện hay, nghe nhạc. Tất nhiên, chạy, bơi và mọi bài tập thể lực khác là cách nghỉ ngơi tốt nhất đối với hệ thần kinh.

Vả lại, vấn đề này cũng nên chú ý đến ý kiến của nhà khoa học Đan Mạch Cac Rôđan, ông nói: «Ba phút cười thay thế cho mười lăm phút thể dục». Cười là sự làm dịu tuyệt diệu đối với hệ thần kinh. Rất khó tìm được một hệ số để so sánh lợi ích của cười và của các bài tập thể lực, song cũng không cần thiết phải đặt chúng đối lập nhau như vậy. Tốt hơn cả là biện pháp tuyệt diệu này được bổ sung bằng một biện pháp tuyệt diệu khác.

Lịch sử y học chưa thấy có trường hợp nào một con người ảm đạm, không biết hài hước, lại có thể sống đến 100 tuổi. Ngược lại, người ta đã tính được những con người vui tính thì sống lâu hơn. Lâu hơn và vui tính hơn.

Chương trình hành động. «Nếu bạn muốn trở thành người hạnh phúc, bạn sẽ được hạnh phúc!»-Côđoma

www.nguoilauthangcuoicung.net

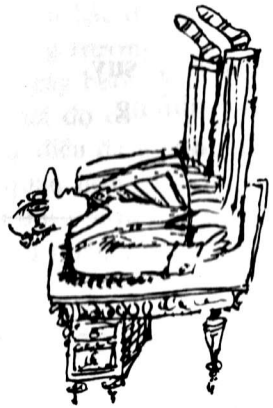
Pơrucôp uyên bác đã nói như vậy. Và nếu như bạn đọc ngay cả trong trường hợp không thể nào thay đổi được hoàn cảnh gây buồn phiền cho bạn thì bạn hãy cố gắng thay đổi thái độ của mình đối với hoàn cảnh đó, giống như những điều đã mô tả trong chương này. Bạn hãy cố gắng lạc quan hơn, dịu dàng hơn, tốt bụng hơn, khoan dung hơn đối với những người chung quanh. Trước hết, thái độ thân thiện với những người chung quanh sẽ giúp bạn. Bạn hãy tìm thời gian để tập tự sinh, nó giúp bạn làm chủ bản thân, làm cho con người thư thái. Hàng ngày, bạn hãy đặt cho mình nhiệm vụ tự giác tập luyện và biến những cảm giác khó chịu thành cảm giác tốt. Đó là điều không giản đơn, nhưng mọi người đều có thể làm được. Bạn hãy thử xem.

Tất nhiên, toàn bộ quá trình sửa đổi tính cách sẽ kèm theo sự hoàn thiện chương trình hành động ở hai chương đầu. Tiện thể xin nói thêm, đi bộ và chạy sẽ tạo thời gian để phân tích trạng thái cảm xúc của mình.

Chương IV

Trọng lượng thừa hay suy nghĩ về một trong những kẻ thù tệ hại của con người ngày nay

www.nguoilanhthangcuoicung.net



Trong những chương trước, chúng ta đã kịp làm quen khá nhiều với giáo sư Nikitin. Nhưng ngay cả những nhà khoa học lỗi lạc nhất cũng không thể là chuyên gia về mọi lĩnh vực tri thức có quan hệ đến vấn đề sức khỏe. Vì vậy trong các chương tiếp theo, tác giả sẽ nhờ đến những nhà chuyên môn khác tiếp chuyện trong những lĩnh vực tương ứng.

Giáo sư Glebơ Nicôlaiêvich Prôpaxtin ở Iarôxlap chuyên điều trị các bệnh đường dạ dày—ruột. Đúng hơn là điều trị các bệnh đó bằng các bài tập thể lực.

Dạ dày và thể dục-mối quan hệ này ở đây cũng không phải dễ hiểu. Từ lâu người ta đã biết cách hồi phục sự linh hoạt của tay, chân sau những chấn thương thực thể. Các bác sĩ khoa tim đã xây dựng phương pháp đi bộ và chạy trong điều trị các bệnh tim mạch: nguyên lý của phương pháp đó khá rõ và trực tiếp-các cử động nhịp nhàng sẽ rèn luyện, tăng cường cơ tim, làm cho các ống dẫn máu đàn hồi hơn.

Điều trị trong tất cả những trường hợp nói trên là kết quả tác động trực tiếp của các bài tập đối với các cơ quan hoặc hệ thống bị hư tổn. Nhưng làm thế nào để tác động đến dạ dày?

— Thông qua hệ thần kinh — giáo sư Prôpaxtin trả lời. Thông qua các trung tâm điều hòa hoạt động của dạ dày—

ruột. Bởi vì tất cả các bệnh ở cơ quan tiêu hóa đều bắt nguồn chính tại các trung tâm đó. Sự tiến hóa đã tạo ra một lượng dự trữ đặc biệt về độ bền cho hệ thống tiêu hóa của chúng ta, dường như sự thâm nhập của hóa học vào khẩu phần ăn hiện nay đã được sắp đặt trong chương trình từ trước. Ống dạ dày-ruột có khả năng chịu đựng hầu như bất kỳ sự quá tải nào, tất nhiên, chúng có tính chất tạm thời. Thiên nhiên đã làm cho hệ thống đó được hoàn thiện, bằng cách tạo ra nó nhiều lần trong suốt hàng chục triệu năm trên vô số các động vật có vú. Khâu dễ bị tổn thương nhất của hệ thống tiêu hóa là các trung tâm điều hòa hoạt động của nó. Chính đây là nguồn gốc gây ra loét, viêm dạ dày và những bất hạnh khác.

Prôpaxtin là một trong các nhà y học coi trọng phương pháp sinh lý hơn tất cả các phương pháp khác, tức là tác động lên cơ thể bằng các yếu tố tự nhiên: ăn uống thích hợp, tập luyện thể lực, điều chỉnh thần kinh, tinh thần. Ông cho rằng chính những tác động như vậy có thể trả lại cho cơ thể bị tổn thương điều kiện chủ yếu của sức khỏe-đó là sự cân bằng của môi trường bên ngoài và môi trường bên trong. Là một người sáng suốt, giáo sư hiểu rằng hiện nay cách điều trị đa số bệnh còn bó hẹp trong sự can thiệp bằng phẫu thuật và dược liệu. Nhưng khi những tri thức của chúng ta về cơ thể con người, về bản chất của các bệnh tật được tăng lên, thì các cách can thiệp thực chất là xa lạ đó sẽ ngày càng phải nhường chỗ cho những phương pháp điều trị tự nhiên và tất nhiên là cả những phương pháp phòng ngừa tự nhiên, nâng cao sức chống đỡ của cơ thể.

Ăn gì thì sẽ như vậy

Glebơ Nicôlaiêvich Prôpaxtin đã nghiên cứu rất chi tiết những vấn đề về ăn kiêng hiện nay, về sự kết hợp tập luyện với ăn kiêng để giảm bớt trọng lượng. Những buổi nói chuyện với giáo sư Prôpaxtin và những lời khuyên của phó tiến sĩ khoa học Maria Paclôpna Xôtnhicôva là cơ sở để nêu ra những ý kiến dưới đây về cách thức ăn uống của

www.nguoilangthangcuoicung.net

những đàn ông tuổi trung bình có đôi chút trọng lượng thừa.

Người ta nói rằng: ăn gì thì sẽ như vậy. Sự đa dạng của thức ăn đã có ảnh hưởng lớn đến phát triển cơ thể của tổ tiên con người, đặc biệt là bộ não. Tính đa đạng đó ngày càng tăng thêm. Trong tự nhiên có rất ít thực vật và động vật dưới dạng nào đó không dùng làm thức ăn cho chúng ta được.

Thêm vào đó, ngày nay trong thực đơn của chúng ta luôn có thêm nhiều thức ăn được tổng hợp bằng con đường hóa học. Thức ăn tự nhiên, ở chừng mực nào đó bị nhiễm độc do chất thải công nghiệp hoặc những tác động tiêu cực trong hoạt động của con người, cũng ngày càng tăng. Và chúng ta đang ăn tất cả những thức ăn đó, mà đa số vẫn là những người khỏe mạnh bình thường.

Một nhà khoa học nổi tiếng là R. Mackêrixơn trong nhiều năm đã cho động vật ăn các thức ăn nấu, rán, nướng và tổng hợp mà con người vẫn thường dùng. Kết quả là các con vật đã mắc nhiều «bệnh của con người»: các loại rối loạn ở dạ dày, ruột (ở động vật chỉ thường bị nhiễm độc dạ dày, và thực tế không bị loét hoặc ung thư), bệnh của các tuyến nội tiết, tim mạch, tiết niệu, da (kể cả bệnh rụng lông, tóc), các bệnh đường hô hấp, mắt, răng, các rối loạn của hệ thần kinh. Nhà triết học Pôxiđôni Rôđôxki đã cho rằng: «Cơ thể con người phải tự «nấu nướng» lấy thức ăn». Đương nhiên, hoàn toàn từ bỏ những phương pháp làm thức ăn đã quen thuộc là điều không hợp lý, nhưng không nên quên rằng phải làm sao để trong thực đơn của chúng ta phần thức ăn sống tự nhiên có được nhiều hơn.

Nhà thơ Hy Lạp cổ đại Hêxiôt, hai mươi bảy thế kỷ trước đây, đã viết: «Đói và tình yêu điều khiển cả thế giới!». Đến nay loài người văn minh đã học được nhiều điều, trong đó có nghệ thuật nuôi dưỡng cho bản thân con người. Đáng tiếc rằng hiện nay đối với nhiều người lĩnh vực đó đã hầu như biến thành thứ «nghệ thuật vị nghệ thuật». Ăn uống từ chỗ là một nhu cầu sinh lý đôi khi đã

chuyển thành quá trình hưởng thụ, khoái lạc. Mục đích đơn thuần sinh học nhường chỗ cho mục đích về xúc cảm. Sự sai lầm trong lựa chọn mục đích sẽ phải trả giá đắt: ăn vì bản thân quá trình ăn sẽ trừng phạt con người một cách tàn nhẫn.

Trong thời đại no đủ của chúng ta, hầu như chúng ta quên mất nạn đói thực sự là cái gì, nhu cầu thực sự về ăn uống của con người là cái gì. Ngày nay người ta thường coi bệnh loạn thần kinh chức năng mạn tính do viêm dạ dày là đói, bệnh này hình thành do thói quen ăn mấy lần trong một ngày. Về nguyên tắc, ăn ba hoặc bốn lần trong một ngày vào những thời gian nhất định sẽ tạo thành tính nhịp điệu tốt đối với hoạt động của các cơ quan nội tạng. Nhưng, mặt khác, đôi khi nó lại làm lệch hướng đối với các trung tâm điều khiển tiêu hóa, vì nó đã làm cho cơ thể quen nhận thức ăn ngay cả khi cơ thể không có nhu cầu. Chính vì vậy, trước khi ngồi vào bàn ăn cần phải tự hỏi mình: phải chăng lần này ăn là cần thiết, có thể bình tĩnh đợi đến bữa ăn sau hoặc chỉ ăn ở mức độ tối thiểu?

Người Xpácto khắc nghiệt xưa kia đã treo cổ những người nấu ăn nào có tính tìm tòi quá mức. Nhiều người nấu ăn của chúng ta ngày nay có thể làm việc ở Xpactơ cổ đại mà chẳng sợ hãi gì, nhưng nếu nói nghiêm túc thì xu hướng nấu những món ăn ngon và đa dạng là để đáp ứng cho những người có suy nghĩ lành mạnh, biết được nhu cầu của mình, chừng mực của mình. Người Pháp thường nói rằng sự thái quá trong ăn uống và trong yêu đương là điều nguy hiểm. Thật là tốt nếu khi rời khỏi bàn ăn mà đang còn muốn ăn thêm một chút gì đó.

Đó là biểu hiện của thái độ có văn hóa đối với ăn uống.

Còn một biểu hiện nữa-đó là biết chọn món ăn đáp ứng được nhu cầu của cơ thể. Như đã biết, cơ thể chúng ta trước tiên cần có prôtit, lipit và gluxit, cũng như các vitamin, các chất khoáng và các yếu tố vi lượng.

Gần đây ở một vài tỉnh thuộc Ucraina đã tiến hành khảo sát một nhóm đông người thuộc các ngành nghề, lứa tuổi và tình trạng sức khỏe khác nhau. 23 phần trăm số

www.nguoilangthangcuoicung.net

người được khảo sát mắc chứng thừa trọng lượng. Đã xác định được rằng những người này ăn bánh mì nhiều hơn những người có trọng lượng bình thường 6 phần trăm, khoai tây — 35 phần trăm, đường — 34 phần trăm, mỡ — 23 phần trăm. Các thức ăn khác được giữ ở mức trung bình. Đáng chú ý là những kết quả khảo sát đó đã giúp chúng ta so sánh được mức tiêu thụ thức ăn của con người chúng ta hiện nay với số liệu của những năm 1926 — 1928. Trong nửa thế kỷ qua, trong thực đơn của người Ucraina, lượng prôtit đã tăng lên 20 — 25 phần trăm, lipit-30 — 40 phần trăm. Mức tiêu thụ gluxit vẫn được giữ nguyên như cũ, nhưng đó là do tăng lượng tiêu thụ đường và giảm lượng bánh mì. Chúng ta cũng nhận thấy sự tăng thêm thức ăn trong thực đơn đã diễn ra cùng với việc giảm bớt lượng vận động thể lực ở mức đáng kể.

Yếu tố có giá trị nhất trong thức ăn là prôtit. Đó là chất liệu cơ bản để cấu tạo các tế bào và các tổ chức.

Theo số liệu của Liên hợp quốc, lượng tiêu thụ prôtit ở Liên Xô, Mỹ, Anh, Pháp, Nhật trung bình là 90 gam một người trong một ngày. Còn mức chuẩn về prôtit do Tổ chức Y tế thế giới xác định lại thấp hơn rất nhiều, tất cả chỉ có 53 gam trong một ngày.

Một trong những thức ăn chứa nhiều prôtit nhất là phomat không chứa chất béo; nó chứa 17 phần trăm prôtit và chỉ một chút ít chất béo (0,5 phần trăm), loại phomat này có giá trị năng lượng thấp (100 gam phomat cho 80 kilôcalo) do đó nên dùng cho những người béo phị. Nó còn chứa nhiều prôtit có chất lượng mà cơ thể có thể hấp thụ được hầu như hoàn toàn, các axít hữu cơ cần thiết, các chất khoáng (phôtpho, kali). Loại phomat này đặc biệt bổ ích đối với trẻ em và người già.

Prôtit cũng chứa nhiều trong thịt (14 — 20 phần trăm), cá (12 — 16 phần trăm), đậu nành (34 phần trăm), đậu đũa và đậu côve (19 phần trăm), trứng (10 phần trăm).

Mỡ (chất béo) chứa nhiều năng lượng và đem đến cho cơ thể nhiều chất không thể thay thế được. Vì vậy, ngay cả khi thừa nhiều trọng lượng cũng không được hoàn toàn

không ăn mỡ. Cần ưu tiên dùng mỡ thực vật (dầu) dưới hình thức gia vị cho các món rau. Mỡ thực vật khi bị đun nóng sẽ mất đi những đặc tính tốt của nó. Ăn mỡ bị rán già rất có hại. Trong một ngày mỗi người cần tiêu thụ 80 — 100 gam chất béo (mỡ). Để có thể tính toán được, cần biết là trong 100 gam sữa có khoảng 3 gam chất béo, 100 gam váng sữa-25 gam, thịt lợn-30 gam, bơ-gần 85 gam.

Chức năng chủ yếu của gluxit là cung cấp năng lượng cho cơ thể. Thường gluxit cung cấp 50 — 60 phần trăm lượng calo do cơ thể tiêu hao, nhưng chúng có thể được thay thế bằng các nguồn năng lượng khác. Vì vậy, người ta hay gọi chúng là những «calo trống rỗng». Năng lượng được giải phóng do kết quả của quá trình ôxy hóa xảy ra liên tục nhờ ôxy trong không khí hít vào, sản phẩm cuối cùng của quá trình đó là khí cacbônic và nước được thải ra khỏi cơ thể. Người ta tính rằng nhu cầu gluxit trong một ngày đối với những người lao động trí óc là 400 — 500 gam, đối với những người đứng tuổi 300 — 400 gam, đối với những người lao động chân tay nặng nhọc: 800 — 900 gam.

100 gam đường chứa 95 gam gluxit, 100 gam gạo-72 gam, bột trân châu-70 gam, kiều mạch-64 gam, bột mì-42 — 50 gam, khoai tây-20 gam, nho-17 gam.

Vitamin là một trong những thành phần quan trọng nhất của thức ăn. Vitamin A cần thiết để bảo đảm sự phát triển bình thường của thị giác, chiều cao, tình trạng của da và niêm mạc. Nó có trong mỡ cá, gan, các sản phẩm sữa, thịt, cà rốt, cà chua, hành, ớt. Vitamin nhóm B có tác dụng nâng cao khả năng làm việc, sức chú ý, sức mạnh cơ, ăn ngon miệng có khả năng tăng cường sức bảo vệ miễn dịch của cơ thể. Chúng có trong men, gạo chưa giã, đậu, đỗ, quả hồ đào, lạc, lòng đỏ trứng. Vitamin C cần cho cơ thể với số lượng tương đối nhiều. Thiếu loại vitamin này, các mao mạch sẽ tăng độ thấm thấu và dễ bị vỡ, khả năng của cơ thể tạo ra các kháng thể để chống nhiễm trùng cũng giảm đi. Vitamin C có nhiều trong quả phúc bồn tử đen, quả kim anh, hành tươi, cải bắp, tỏi, cà chua, chanh, ớt đỏ, cam. Những thức ăn đó và nhiều rau, quả khác thường

www.nguoilangthangcuoicung.net

còn chứa nhiều loại vitamin khác, cũng như các chất khoáng và các yếu tố vi lượng cần thiết cho cơ thể.

Thức ăn bằng thực vật tươi là nguồn tiếp liệu chủ yếu của cái gọi là chất chống ôxy hóa để làm bình thường các quá trình ôxy hóa trong tế bào. Những chất ấy đặc biệt quan trọng để ngăn chặn hiện tượng xơ cứng và tất cả các dạng lão hóa cơ thể. Các chất chống ôxy hóa-trước hết là các sản phẩm chứa vitamin E, cũng như chứa các vitamin A và C. Vitamin E có nhiều hơn cả trong các mầm hòa thảo, trong rau xanh và dầu thực vật. Trong 100 gam mầm lúa mì (nói cách khác là trong các hạt lúa mì đã nảy mầm) có 25 miligam vitamin E, trong rau: 1,5—2 miligam, trong hạt đậu các loại 5 miligam. Nhu cầu về vitamin E trong một ngày đêm đối với người lớn được xác định là 20—30 miligam. Điều thú vị, là một số chuyên gia trong thực tế của mình, đã dùng hạt lúa mì nảy mầm để phòng ngừa các quá trình lão hóa. K. Xmit, bác sĩ người Thụy sĩ, cho rằng việc sử dụng thường xuyên hạt lúa mì nảy mầm (50—100 gam một ngày) sẽ có tác động trẻ hóa đối với cơ thể, chống được các bệnh cảm cúm, cải thiện được tình trạng sức khỏe nói chung. «Tôi bắt đầu ăn sáng bằng hạt lúa mì nảy mầm,—K. Xmit viết,—lúc tôi đã 54 tuổi. Mấy tháng sau, tôi cảm thấy người khỏe hơn trước nhiều, tóc tôi bạc và thưa, nay đã có màu sắc như hồi xưa trở nên dày và mềm mại, thị giác tốt hơn. Bây giờ tuy đang ở tuổi 75, tôi vẫn cảm thấy rất khỏe tôi lao động không kém phần hiệu quả so với những năm còn trẻ».

Nếu không có nước thì không thể có các phản ứng hóa học diễn ra thường xuyên trong cơ thể và cũng không có sự trao đổi chất. Nước là một dung môi tuyệt diệu; tất cả các chất dinh dưỡng được đưa vào cơ thể chúng ta, sau đó chỉ được chuyển vào máu dưới dạng các dung dịch nước. Trong một ngày cơ thể cần 2.000—3.000 gam nước. Khối lượng nước đó gồm khoảng 1.000 gam được đưa vào cơ thể dưới dạng nước uống, nước chè, cà phê, v.v..; 400—500 gam dưới dạng canh, xúp; 700 gam trong các thức ăn cứng thông thường, các thức ăn này chứa một tỷ

lệ nước không nhỏ; 300—400 gam là sản phẩm cuối cùng của các phản ứng hóa học trong cơ thể.

Nhưng nếu một người khỏe mạnh thu nhận một lượng nước nhiều hơn 3 lít đôi chút thì cũng chẳng có hại gì, vì nước giúp cơ thể thải các chất độc và những lượng thừa của các loại muối khác nhau, làm giảm nồng độ các chất được thải ra cùng với nước tiểu, điều đó làm giảm nguy cơ tạo thành sỏi ở thận và bàng quang.

Một chuyên gia khuyên nên thường xuyên uống nước băng tan, đặc biệt là những người bị chứng đau đầu, cao huyết áp, béo phị. Thứ nước đó (có thể do đặc điểm cấu trúc của nó) có những đặc tính kỳ lạ: nhờ nó gà có thể cho số trứng gấp đôi, bò tăng lượng sữa vắt lên nhiều. Dùng tủ lạnh có thể dễ dàng có một lượng nước đá cần thiết để biến thành nước băng tan.

Thường thường khi trời nóng và khi ra mồ hôi nhiều cảm giác khát nước tăng lên. Nếu giải khát bằng một lượng nước lớn, thì chỉ ra nhiều mồ hôi hơn, vì nước lúc đầu được hấp thụ và vào máu, sau đó chỉ đến tận các tổ chức sau khi uống vào 10—15 phút. Uống một vài ngụm nước hoặc súc miệng có thể giải khát tốt hơn nhiều. Nói chung, cần súc miệng nhiều lần trong ngày, để rửa bỏ một số chất thải thường xuyên từ ống tiêu hóa và đường hô hấp đến.

Các chuyên gia về ăn kiêng có thái độ hoài nghi đối với đường, nhất là khi nói về những người ở tuổi trưởng thành và đứng tuổi. Đường là nguồn cung cấp một số lượng gluxit và calo quá mức. Khi hấp thụ đường, cơ thể phải tiêu hao nhiều loại vitamin nhóm B cần thiết cho cơ thể. Khi ăn nhiều đường, cơ thể sẽ phản ứng bằng cách đưa vào máu một lượng lớn inxulin, mà như người ta đã xác định, đó là nguyên nhân tăng mỡ trong cơ thể, phát triển xơ mỡ động mạch, bệnh đái đường, ung thư. Nhiều nghiên cứu đã xác định được quan hệ phụ thuộc giữa việc ăn quá nhiều đường với hiện tượng tăng nhanh quá trình xơ cứng. Còn đối với răng thì đường có tác dụng hoàn toàn tệ hại. Ngay cả những con chuột thực nghiệm cũng bị hà

www.nguoilangthangcuoicung.net

răng khi được nuôi bằng thức ăn có quá nhiều đường. Một đàn ông khỏe mạnh tuổi trung bình chỉ cần 30—40 gam đường trong một ngày dưới dạng tinh khiết hoặc dưới dạng vị ngọt đủ loại (trọng lượng một viên đường tinh chế: 6—7,5 gam, một thìa cà phê đường: 8—9 gam đường, trong một cái bánh ngọt: đến 35 gam, trong một cốc nước quả: 15 gam). Nhưng đáng tiếc là chúng ta đã ăn đường quá nhiều: ở Liên Xô, trung bình mỗi ngày mỗi người dùng hết 110 gam đường.

Ảnh hưởng của muối ăn chứa trong thức ăn đối với huyết áp đã được biết đến từ lâu, mặc dù cơ chế của nó cho đến nay vẫn chưa sáng tỏ. Người ta đã tính được rằng những người Mỹ da trắng trung bình mỗi ngày dùng gần 10 gam muối ăn, và tỉ lệ mắc bệnh cao huyết áp của họ khoảng 10 phần trăm. Những người Mỹ da đen ăn muối nhiều gấp đôi và tỉ lệ bị bệnh cao huyết áp cũng lớn hơn khoảng hai lần. Trong khẩu phần ăn hàng ngày của người Exkimô có 4 gam muối, hầu như họ không có ai bị cao huyết áp. Nhưng dân cư miền bắc Nhật bản mỗi ngày ăn 26 gam muối, ở đó bệnh cao huyết áp lên tới 40 phần trăm số dân.

Các chuyên gia khẳng định rằng những thức ăn tự nhiên mà chúng ta sử dụng đã có đủ lượng muối cho cơ thể. Vì vậy, nhiều chuyên gia trong số đó cương quyết chống lại việc cho thêm muối vào rau, nộm và trứng. Họ cho rằng việc đặt lọ muối lên bàn ăn là không cần thiết. Khi nấu những món ăn nóng, cần hạn chế lượng muối nói chung.

Nghệ thuật ăn uống hợp lý

Không ít người cho rằng phải ăn thưa bữa hơn và như vậy thể trọng tự nó sẽ trở nên bình thường. Đó là một trong những sai lầm tai hại. Người ta đã cho một nhóm sinh viên một khẩu phần ăn đầy đủ chất lượng và chia thành hai bữa vào lúc 8 giờ sáng và 8 giờ tối. Trên thực tế, nhóm sinh viên đó đã cảm thấy đói suốt ngày, ngủ kém, khả năng tiếp thu bài học giảm sút, các chỉ số thử nghiệm về sức khỏe cũng kém hơn. Mặc dù như vậy, trọng lượng trung

bình của họ đã tăng lên. Sau khi phân tích thì thấy các prôtit chứa trong thức ăn chỉ được hấp thụ 75 phần trăm, trong khi đó mỡ tích đọng ở các nơi dự trữ lại tăng lên.

Sau đây ít lâu, chế độ ăn uống cũng với thực đơn như trên đã được thay đổi: ăn sáng lúc 8 giờ, ăn trưa 14.30, ăn tối 20.30. Bây giờ các sinh viên không cảm thấy đói nữa, trọng lượng và tất cả các chỉ số khác trở lại bình thường. Các prôtit lúc này đã được hấp thụ 85 phần trăm. Sau khi thêm bữa ăn sáng thứ hai thì tình hình tốt hẳn lên: prôtit được hấp thụ gần như hoàn toàn, sức khỏe rất tốt, thể trọng lý tưởng.

Bằng những cuộc thực nghiệm như vậy, người ta đã xác định rằng đối với những người ngoài 40 tuổi đang có chiều hướng béo phị, tốt nhất là ăn năm lần trong ngày, còn những người đứng tuổi-ăn sáu lần. Ăn nhiều lần như vậy đương nhiên không phải là tăng thêm khẩu phần ăn, mà chia các bữa trưa và bữa sáng thành hai bữa nhỏ. Thí dụ trong bữa trưa có thể ăn món rau trộn và xúp, sau đó hai giờ mới ăn món thứ hai và nước hoa quả.

Bữa cuối cùng trong ngày nên ăn càng sớm càng tốt-không muộn quá 7—8 giờ tối. Các chuyên gia ăn kiêng của nước Anh, thậm chí đã coi thời gian đó là quá muộn. Theo họ, đối với những người đứng tuổi dễ bị béo phị, những thức ăn ăn sau 3 giờ chiều rất khó được cơ thể hấp thụ. Những thức ăn có ích vào buổi sáng, lại có thể có hại vào buổi chiều.

Còn một quy tắc quan trọng nữa: không ăn vội vàng. Những gì nhai không kỹ sẽ khó được hấp thụ. Những miếng thức ăn chưa được nhai kỹ sẽ ở lại dạ dày và phân hủy ở đó, do vậy trong dạ dày phát sinh những vi khuẩn có hại, những vi khuẩn có ích bị không chế, các cơ chế chống lại độc hại bị yếu đi. Người ta cho rằng mỗi miếng ăn cần 30—40 lần nhai và chỉ sau đó mới được nuốt. Có một điều rất quan trọng có lợi nữa là: khi nhai lâu, sự no thực sự về mặt sinh lý sẽ diễn ra gần như đồng thời với sự ức chế của trung tâm đói ở đại não. Còn khi ăn nhanh, ức chế sẽ xảy ra chậm hơn sự no sinh lý thực sự rất nhiều: người ta

www.nguoilangthangcuoicung.net

ăn quá nhiều so với cần thiết, nhưng các tín hiệu về điều này (các tín hiệu này truyền qua đường máu dần dần mất đi những tính chất «đói») không kịp đến não, do đó cảm giác đói vẫn không mất đi. Cuối cùng, khi sự ngon miệng đã được thỏa mãn, thì đã ăn quá nhiều.

Cũng vì lý do đó, trong khi ăn không nên đọc, không nên trao đổi những chuyện căng thẳng, v.v..: sự hưng phấn ở hệ thần kinh trung ương sẽ ức chế trung tâm no và các trung tâm điều hòa hấp thụ thức ăn, do đó rất lâu mới có cảm giác no và thức ăn khó tiêu hóa.

Thường thường chúng ta ăn theo nguyên tắc «nhai thụ động và nuốt thụ động». Như vậy lâu mới thấy no, thức ăn không được nghiền kỹ và nhiều chất có giá trị trong đó lại không được cơ thể hấp thụ. Ngoài ra, bộ máy nghiền là răng cũng hỏng nhanh do không đủ lượng vận động thường xuyên. Còn một số dân tộc ở châu Á và châu Phi lại ăn theo nguyên tắc khác: «nhai chủ động, nuốt thụ động». Một miếng cơm hoặc miếng bánh mì nhỏ có khi họ nhai 10—12 phút. Trong thời gian đó thức ăn được nước bọt làm cho nhuyễn và được hấp thụ hoàn toàn. Không phải ngẫu nhiên mà người ta nói: một miếng cơm có thể đem lại cho người Ấn Độ nhiều chất bổ hơn, so với những gì người Anh nhận được từ miếng thịt rán.

Ngoài ra, nếu nhai lâu thì răng cũng sẽ giữ được tốt suốt đời.

«Cái chưa hoàn chỉnh của tiến hóa»

Nhân đây nói về răng. Trong cuốn sách nổi tiếng Những ghi chép của bác sĩ, V. V. Vêrêxaiep đã viết: «Xưa kia răng cần cho con người để cắn, xé, nhai những thức ăn cứng và nóng vừa phải. Ngày nay con người ăn những thức ăn mềm, rất nóng hoặc rất lạnh; đối với thức ăn này cần phải có loại răng nào đó hoàn toàn khác, những răng trước đây không còn thích hợp nữa. Số lượng răng sâu quá đáng mà chúng ta chứng kiến ở các dân tộc có văn hóa đã nói lên điều này. Các bộ tộc hoang dã, hoàn toàn chưa có văn hóa, thường có bộ xương hàm phát triển tốt và bộ răng

chắc, khỏe; ở các dân tộc kém văn minh số người bị sâu răng xê dịch khoảng 5—25 phần trăm, trong khi đó ở các dân tộc có văn hóa cao, có hơn 80 phần trăm số người bị sâu răng. Như vậy là thế nào? Một cơ quan sống bị hư hại và phân hủy ở con người đang sống! Và điều đó không phải là ngoại lệ, mà là một quy tắc có phần ngoại lệ rất không đáng kể!.

Quả vậy, răng đã được hình thành qua bao nghìn năm, khi thức ăn của tổ tiên con người còn tươi sống tự nhiên và cứng, thực ra chúng không thích hợp với cháo, canh thịt, kẹo, trà nóng, kem lạnh, bánh mì mềm và thịt luộc. Răng gần như là một khâu yếu nhất trong cơ chế đã được hình thành một cách tuyệt diệu trong hệ thống tiêu hóa của con người, một trong số nói chung là rất ít «cái chưa hoàn chỉnh» trong sự tiến hóa của cơ thể con người. Thêm vào đó, nếu đa số các hệ thống yếu và bị tổn thương khác của cơ thể có thể «điều chỉnh lại» nhờ lối sống lành mạnh, ăn uống hợp lý, vận động thể lực tương ứng, thì các bệnh của răng có thể phòng ngừa chắc chắn ở mức độ tương đối nhỏ.

Đến nay đã có nhiều quy tắc vệ sinh nhằm giữ gìn răng tốt trong một thời gian nào đó, nhưng rất tiếc là vẫn chưa tìm được những biện pháp triệt để, bảo đảm cho răng bền, chắc và đẹp suốt đời.

Ở răng luôn luôn có một lớp mỏng cặn bã thức ăn, các chất khác nhau do nước bọt tiết ra, các vi khuẩn và các tế bào của niêm mạc miệng. Lớp mỏng đó một phần bị loại bỏ trong khi ăn, nhưng phần còn lại sẽ phân hủy giữa các kẽ răng, các khe lợi, những chỗ men răng bị hỏng và làm hại răng. Cách tốt nhất để loại bỏ lớp bựa răng đó là dùng bàn chải mềm (bàn chải cứng sẽ làm mất lớp men răng) với các loại xà phòng đánh răng chứa ít xút. Đối với các răng cửa, nên đánh theo chiều từ trên xuống dưới và từ dưới lên trên, các răng hàm-đánh xoay tròn. Cần nhớ rằng nguyên nhân chính của mùi hôi ở miệng là do không giữ răng sạch sẽ hoặc để răng bị hư hỏng.

Mỗi khi ăn xong nên súc miệng bằng nước có nhiệt độ

www.nguoilangthangcuoicung.net

18—20°C, đặc biệt quan trọng là nên súc miệng trước khi đi ngủ. Ăn hoa quả tươi làm sạch khoang miệng rất tốt, trong khi đó các thức ăn ngọt, quá nóng hoặc quá lạnh (nhất là khi chúng kết hợp với nhau) sẽ làm hại răng. Luôn luôn chỉ nhai một bên là điều có hại: như vậy, một bên răng làm việc quá nhiều, còn bên kia không được hoạt động và do đó cũng không kém phần nguy hại. Nếu lợi bị yếu, nên dùng khoai tây sống xoa vào lợi cũng rất tốt. Tất nhiên nên sớm thay răng giả vào những răng đã mất để bảo vệ những răng còn lại và giữ vẻ đẹp cho bộ răng. Mỗi năm cần đến gặp bác sĩ nha khoa hai-ba lần, thậm chí dù răng không bị đau. Bác sĩ sẽ phát hiện và điều trị chỗ răng sâu trong khi nó chưa phá hỏng răng, cạo cao răng.

Một vài điều thực hành có lợi cho mọi người

Điều kiện cần thiết để bộ máy tiêu hóa hoạt động bình thường là đại tiện đều đặn (1—2 lần trong ngày). Các thầy thuốc đã nhận thấy số bệnh nhân bị táo bón đang tăng lên, đặc biệt là ở đàn ông. Điều đó có thể giải thích do ít vận động, thần kinh quá căng thẳng, ăn uống không điều độ, uống rượu quá nhiều, v.v.. Biện pháp rất tốt để chống táo bón là ăn quả tươi (đặc biệt là mận, táo, vả), rau tươi (cà rốt, củ cải đường, cải bắp tươi và cải bắp muối). Xenlulôza có nhiều trong những thức ăn đó giúp cho ruột hoạt động tốt hơn. Sữa chua, sữa, mật ong cũng làm cho ruột mềm mại hơn. Buổi sáng chưa ăn gì nên uống một cốc nước lã pha một miếng chanh nhỏ và một thìa mật ong cũng rất tốt. Táo bón (đặc biệt đối với những người đứng tuổi) rất thường là tiền thân của bệnh trĩ, loét, viêm và các khối u. Vì vậy, khi bị táo bón kéo dài và nặng cần phải đến bác sĩ để điều trị.

Chúng ta rất hay bị tai họa do không đánh giá đúng khả năng thích ứng của cơ thể chúng ta, nói riêng là bộ máy tiêu hóa. Nó có nhiều khả năng tiềm tàng để tiêu hóa các loại thức ăn khác nhau. Nhưng nếu luôn luôn dùng những thức ăn đã nghiền kỹ, pha loãng, lỏng, chúng ta sẽ

làm yếu dạ dày và ruột. Quá lạm dụng thuốc tẩy và mọi thứ dược liệu (nhất là kháng sinh) thay cho các cơ chế điều chỉnh của cơ thể là làm cho chúng không còn hoạt động nữa và do đó cũng sẽ yếu đi. Đúng ra từ tuổi nhỏ đã cần phải tập quen với thức ăn tươi, cứng, trước hết là rau và trái cây. Trong trường hợp đau yếu nhẹ nên để cho cơ thể có cơ hội tự vượt qua. Tất nhiên, cần vận dụng những lời khuyên đó trong phạm vi hợp lý, và nhớ rằng các bệnh dạ dày, ruột có thể do hậu quả nhiễm trùng nặng, khi đó nếu không có sự can thiệp nhanh chóng và đúng đắn của bác sĩ thì không khỏi được.

Vận động thể lực và tập luyện, cũng như xoa bóp bụng hàng ngày sẽ thúc đẩy hoạt động tích cực của dạ dày, ruột. Đặc biệt là bệnh táo bón thường thấy nhiều nhất ở những người ngồi bàn giấy quá nhiều và coi thường thể dục thể thao.

Cơ bắp thay cho mỡ

Rất thường xảy ra như sau: bằng cách hạn chế ăn uống, thậm chí nhịn đói, con người có thể làm cho trọng lượng của mình trở nên bình thường, nhưng sau một thời gian nào đó, những trọng lượng đã mất lại quay trở lại; giành được thắng lợi đôi khi dễ hơn giữ lấy thành quả. Trong trường hợp này, thành quả sẽ vững chắc chỉ khi nào giữ được ăn uống hợp lý ngay cả khi đã mất trọng lượng thừa, cũng như thực hiện một chế độ vận động tối ưu. Tập luyện thể lực không những bảo đảm tiêu hao năng lượng cần thiết, mà còn thay thế được các tổ chức mỡ ký sinh bằng các tổ chức cơ, tạo ra vật chắn vững chắc để ngăn chặn mỡ tái phát. Ngoài ra, «lớp áo» cơ bắp đẹp sẽ làm thay đổi hoàn toàn về ngoài của người đàn ông.

Đây cũng là lúc thích hợp để có lời khuyên đối với những đàn ông đang bị thiếu trọng lượng rõ rệt. Biện pháp hợp lý nhất để làm cho thể trọng trở nên bình thường đối với họ là thường xuyên tập các bài tập tạ đôi hoặc các vật nặng khác để phát triển sức lực: khối lượng cơ sẽ đem lại trọng lượng bổ sung cần thiết.

www.nguoilangthangcuoicung.net

Nếu không quan tâm đến khẩu phần ăn, mà bắt đầu chống lại trọng lượng thừa chỉ bằng các biện pháp thể dục, thì thời gian đầu, điều rất ngạc nhiên là trọng lượng thậm chí tăng lên. Đó là vì lượng vận động lúc ban đầu không lớn (và chúng cũng không cần phải lớn, trong lúc cơ thể chưa được rèn luyện, chưa thích ứng với chế độ vận động mới) và tiêu hao năng lượng chưa tác động rõ rệt đến sự thay đổi trọng lượng. Hơn nữa sự vận động thể lực, hít thở không khí trong lành làm cho ăn ngon miệng hơn ngay tức khắc. Nếu thỏa mãn sự ngon miệng đó thì nó sẽ bù lại quá mức những biến đổi nhỏ bé về trọng lượng mà tập luyện đem lại.

Tập luyện làm giảm hàng gam trọng lượng, còn ăn kiêng-hàng kilôgam. Nhưng kết hợp ăn kiêng với tăng vận động thể lực là cách đem lại kết quả tốt nhất.

Người ta cho rằng đi bộ nhanh và chạy là những loại bài tập có hiệu quả giảm bớt thể trọng và dễ thực hiện. Đi bộ nhanh không khó khăn gì đối với bất kỳ người đàn ông nào khỏe mạnh thực sự, nhưng nó tiêu hao năng lượng không lớn. Sau khi đi bộ 6 kilômét trong một giờ, người ta tiêu hao gần 400 kilôcalo. Để bù lại năng lượng tiêu hao này chỉ cần ăn vào 100 gam váng sữa. Nhưng không có gì đáng lo ngại đặc biệt về sự tiêu hao năng lượng ít ỏi đó, vì trong khi đi bộ hoạt động của hệ tuần hoàn và hệ hô hấp tăng lên, toàn bộ hệ cơ tham gia hoạt động, do đó có ảnh hưởng rất tốt đối với các quá trình trao đổi chất. Đi bộ nhanh là biện pháp bảo đảm, không nguy hiểm, nhưng có cường độ vừa phải. Để nâng cao hiệu quả, nên tập với liều lượng lớn, tức là cố gắng đi bộ nhiều hơn, hạn chế đến tối thiểu đi lại bằng các phương tiện giao thông.

Chạy có hiệu quả nhiều hơn, đó là biện pháp mạnh nên khi áp dụng phải thận trọng. Một người suy yếu, hoàn toàn không tập luyện bao giờ, có trọng lượng thừa, thì không thể tập chạy được, mà nên bắt đầu bằng đi bộ nhanh. Trong khi tăng dần dần khoảng cách và tốc độ đi bộ, thỉnh thoảng có thể chuyển từ đi bộ nhanh sang chạy chậm. Sẽ chẳng khó khăn gì, vì đi bộ với tốc độ 6 kilômét một

giờ và chạy cùng với tốc độ đó đòi hỏi sự nỗ lực thực tế là giống nhau. Chiều dài các đoạn chạy phải thường xuyên tăng dần cùng với sự thích nghi của cơ thể đối với hình thức vận động mới. Có nhiều phương pháp đánh giá sự tương ứng của lượng vận động ấy, nghĩa là phù hợp với khả năng của cơ thể. Nhưng ở giai đoạn mới bắt đầu, khi các đoạn tập chạy còn rất ngắn, thì có thể coi cảm giác chủ quan là một tiêu chuẩn đầy đủ tin cậy. Chạy không được gây nên cảm giác khó chịu. Chạy chậm được coi là phù hợp khi nào cảm giác trong lúc chạy không kém hơn so với lúc đi bộ nhanh. Sau một thời gian khả năng của cơ thể sẽ tăng lên và có thể chạy nhẹ nhàng tương đối lâu hơn để thu được lợi ích rõ rệt không những đối với việc bình thường hóa thể trọng mà còn nâng cao sức của toàn cơ thể.

Tập bơi, trượt tuyết, đi xe đạp đều đặn (không ít hơn 3—4 lần một tuần) cũng đem lại hiệu quả tương tự. Nhưng cần nhớ rằng, sau các buổi tập như vậy sẽ cảm thấy ăn ngon miệng hơn, và nếu không giữ vững chế độ ăn uống nghiêm ngặt, thì thể trọng có thể không giảm bớt, mà ngược lại, sẽ tăng lên.

Nếu chỉ hạn chế sự vận động thể lực nhằm giảm trọng lượng thừa bằng các bài tập đi bộ, chạy hay bơi là không đúng. Có rất nhiều bài tập đơn giản, nhưng có hiệu quả khá tốt để giảm lượng mỡ thừa.

Một trong những bài tập tốt nhất là hóp bụng. Trong một ngày chỉ cần làm 10—12 lần, mỗi lần 6 giây hóp bụng là đủ để tăng cường cơ bụng, làm cho bụng nhỏ đi, cải thiện hoạt động của ruột, ngăn ngừa táo bón. Nếu dần dần việc hóp bụng trở thành thói quen thì rất tốt. Hóp bụng kết hợp với đưa hai vai ra sau và ngẩng cao đầu sẽ làm thay đổi rõ rệt hình dáng bên ngoài của người đàn ông.

Tự xoa bóp cũng giúp tránh được tích lũy mỡ ở bụng và hông: xoa vuốt, bóp, xoa vỗ. Nằm ngửa, đưa hai chân sang phải và trái (cùng một lúc cả hai chân và lần lượt từng chân) và khép hai chân lại với nhau là bài tập rất hữu hiệu. Những bài tập này (kể cả những động tác quay thân

www.nguoilangthangcuoicung.net

về mọi phía khi đứng và cúi) có tác dụng tăng cường tốt các cơ chéo của bụng. Nhưng không nên quá ham làm động tác hai chân kẹp chặt và nâng thân mình khi nằm, đặc biệt là với người không còn trẻ và có trọng lượng thừa. Bài tập này ít hiệu quả, vì rằng về cơ bản nó chỉ giúp củng cố cơ đùi, nhưng lại gây thoát vị và rối loạn tiêu hóa. Các động tác xoay ở khớp chậu — đùi, đá chân về mọi phía, đứng, ngồi hoặc nằm và xoay chân, giơ chân, v.v., rất có tác dụng giúp ta tránh bị tích mỡ ở vùng chậu và đùi. Những bài tập như vậy cần được tiến hành một số lần trong ngày với nhịp độ mạnh đến mức cảm thấy hơi mỏi cơ chân.

Một vài chuyên gia về phương pháp luyện tập yêu cầu người nào muốn gầy đi thì phải vận động càng nhiều càng tốt ngay sau khi ăn. Bác sĩ người Mỹ là K. Cupơ lại khuyên, thậm chí chạy vào đúng lúc thường ăn bữa trưa. Ngay sau khi chạy, theo ý kiến của Cupơ, thì không thèm ăn lắm, vì thế để thỏa mãn cho người đó chỉ cần một lượng thức ăn tối thiểu cũng đủ. Những lời khuyên này dường như thiếu sức thuyết phục. Những lời đề nghị truyền thống dễ chịu hơn-ngay sau khi ăn phải tránh vận động cao hơn mức bình thường. Điều đó hợp với sinh lý hơn, vì rằng thức ăn cần phải được hấp thụ tối đa (thậm chí cả khi có trọng lượng thừa), dù chỉ để hoạt động của hệ tiêu hóa không bị rối loạn. Rõ ràng là để tăng cường sức khỏe mà con người mong muốn, thì khi làm bình thường hóa thể trọng của mình, không cần thiết phải gây bệnh cho dạ dày, ruột.

Trong phòng thí nghiệm của chúng tôi-giáo sư Prô-paxtin nói-sau nhiều năm nghiên cứu đã thu được những số liệu xác nhận rõ ràng chân lý cổ xưa đó: ăn ngay sau khi vận động thể lực là có hại. Vào lúc đó các trung tâm điều khiển vận động bị kích thích mạnh và ngăn trở hoạt động bình thường của dạ dày. Nếu thể dục buổi sáng kéo dài 20 phút thì cũng phải chờ khoảng thời gian dài chừng ấy rồi mới ăn sáng. Ngay sau khi ăn, lúc các trung tâm tương ứng đang tập trung vào tiêu hóa thức ăn, mà lại vận động thể lực thì còn nguy hại hơn. Nếu ngay lập tức chuyển sang hoạt động khác thì nghĩa là đã gây ức chế các trung tâm này và thức ăn tiêu hóa kém đi. Nếu việc đó thường xuyên xảy ra sẽ gây viêm loét dạ dày và rối loạn hoạt động chức năng dạ dày. Những số liệu của chúng tôi đã chỉ rõ: sau bữa ăn cần được nghỉ ít nhất 20 — 30 phút.

Chương trình hành động. Có lẽ, tốt hơn cả là bắt đầu từ việc đơn giản nhất; hãy cố gắng ăn chậm. Hãy soát xét lại bảng kê các món ăn của mình một cách có phê phán. Phải chăng bữa ăn của bạn là quá thừa thãi. Phải chăng trong các món ăn có nhiều đường, muối, hạt tiêu, dầm? Phải chăng bạn đã dùng quá độ thịt, mỡ, đồ hộp và bánh mì? Phải chăng bạn ăn quá ít rau quả tươi? Phải chăng bạn đã cho các con mình ăn quá mức? Thay đổi thói quen trong ăn uống vốn đơn giản hơn nhiều so với nhiều người vẫn nghĩ. Đừng quá lưu tâm đến bữa ăn của bạn đã trở nên kém phong phú và đa dạng hơn trước đây. Song, khẩu phần ăn lại lành mạnh hơn. Thỉnh thoảng, bạn hãy thử nhịn đói có chừng mực trong chế độ ăn hạn chế ấy xem sao. Xin bạn đừng xem thường cả những lời khuyên khác trong chương này.

www.nguoilangthangcuoicung.net

Chương V

Tiếp xúc với lạnh hay những suy nghĩ về rèn luyện cơ thể

Biện pháp chống sổ mũi

Ngạn ngữ có câu: «Hãy để đầu bị lạnh, bụng đói, nhưng chân phải được ấm». Theo quan điểm hiện nay, về cơ bản công thức sức khỏe đó được thừa nhận là đúng. Không khí trong lành và ăn uống phải chắc chắn là có lợi, nhưng «chân phải được ấm» thì có mâu thuẫn với phương pháp rèn luyện không? Không, rèn luyện chính là để cho cơ thể chúng ta không phải chịu đựng sự khó chịu ngay cả khi nhiệt độ thấp, để cho chúng ta cảm thấy ấm trong cả lúc trời lạnh.

Do tác động của nước lạnh, các xung động từ các đầu mút thần kinh trên da sẽ đi về trung tâm điều hòa nhiệt ở vỏ não, và từ vỏ não lập tức có các tín hiệu truyền đến các mạch máu và các tuyến mồ hôi. Các mạch máu co hẹp lại, máu chảy trong đó sẽ ít hơn, do vậy sự truyền nhiệt sẽ giảm đột ngột. Da sẽ nhợt nhạt và lạnh. Đồng thời sự bài tiết mồ hôi ngừng lại, sự bay hơi để làm mát da cũng ngừng lại. Do đó, mặc dù nhiệt độ môi trường thay đổi, thân nhiệt vẫn hầu như không thay đổi. Nếu sự dao động nhiệt độ môi trường được lặp đi lặp lại một cách hệ thống, thì hoạt động của hệ thần kinh đối với sự kìm hãm điều hòa nhiệt và đối với các cơ chế điều hòa nhiệt khác sẽ

www.nguoilangthangcuoicung.net

trở nên nhanh nhạy, rõ nét và nhịp nhàng hơn. Kết quả là cơ thể ngày càng có phản ứng một cách dễ dàng và thành thục trước sự thay đổi đột ngột của nhiệt độ môi trường.

Nếu bạn hay bị sổ mũi, hãy thử thực hiện biện pháp đáng tin cậy như sau. Hàng ngày vào buổi sáng hay chiều tối, ngâm chân vào chậu nước mát, sau đó vào chậu nước lạnh. Những ngày đầu chỉ cần nhúng chân một chút rồi lau khô ngay là đủ. Sau này, khi đã quen có thể ngâm chân trong nước 2—3 phút. Nhiệt độ phải hạ thấp rất từ từ, không được làm cho chân bị lạnh quá. Sau thời gian, cạnh chậu nước lạnh, để thêm một chậu nước nóng. Nhúng chân lúc vào chậu nước lạnh, lúc vào nước nóng. Đôi-dero giới thiệu cách ngâm chân luân phiên trong nước nóng lạnh như sau: 2 phút-nước nóng (40°C), 5—10 giây-nước lạnh. Bằng cách đó mà hoàn thiện cơ chế điều hòa nhiệt.

Ngay cả khi đã được rèn luyện nhiều thì chân cũng có thể bị tê cóng trong những ngày quá lạnh. Trong những ngày như vậy cần phải đi tất len. Sự rèn luyện sẽ hạ thấp «ngưỡng tê cóng», chứ không làm chúng ta hoàn toàn mất cảm giác đối với lạnh. Chân lúc nào cũng phải được giữ ấm (nhưng không nóng!).

Rất nhiều người bị sổ mũi đã chữa khỏi khá dễ dàng bằng cách làm một loạt động tác hít vào ngắn qua mũi, có tác dụng làm khô niêm mạc rất tốt. Có thói quen làm liên tục một số động tác hít vào ngắn qua mũi vài lần trong ngày sẽ rất có ích khi thời tiết xấu, khi mệt mỏi, khi cơ thể yếu và do đó bị cảm.

Bài tập đơn giản sau đây cũng rất tốt đối với những người bị cảm: trước khi ra khỏi nhà vào ngày giá lạnh, hãy làm vài động tác nuốt và xoa nhẹ trên cổ ở vùng yết hầu.

Kèm theo sổ mũi là hắt hơi. Kìm cơn hắt hơi rất dễ: chỉ cần xoa nhẹ hai bên gốc mũi. Khi bị sổ mũi nên tránh tiếp xúc với mọi người để không gây truyền nhiễm cho họ.

Những người từ bé chỉ quen một phạm vi nhiệt độ môi trường rất hẹp thì khi có sự thay đổi nhiệt độ rất nhỏ

cũng có thể bị cảm. Biết rằng chỉ cần chút gió lùa hay cơn gió nhẹ cũng làm cho mình sổ mũi, những người đó trước tiên quan tâm đến những nơi không có gió lùa, và làm sao cho cửa sổ và cửa ra vào phải được đóng kín. Ở ngoài trời, họ quấn kín khăn quàng, nâng cổ áo ấm. Nhưng điều nghịch lý là ở chỗ họ càng chống với cái lạnh mãnh liệt bao nhiêu thì lại càng hay bị cảm bấy nhiêu. Cần biết rằng sổ mũi không đơn thuần chỉ là một hiện tượng khó chịu, mà còn là sự suy giảm có hệ thống sức chống đỡ của cơ thể, là sự quá tải thường xuyên của hệ tim mạch, sự rối loạn của hệ hô hấp và là tâm trạng khó chịu.

Tôi biết một người đàn ông tuổi trung bình đã làm mềm yếu bản thân mình đến mức phải đội mũ và quàng khăn ngay cả khi mở tủ lạnh.

Sức khỏe của người đó đã sa sút đến mức tai họa, mặc dù anh ta thường xuyên uống rất nhiều thuốc. Anh ta gần như chẳng bao giờ thoát khỏi trạng thái cảm cúm và tất nhiên không thể được coi là người làm việc hoàn hảo. Hơn nữa, nói chung, anh ta không giao tiếp với ai, ngoài bác sĩ.

Phải tốn khá nhiều công sức mới thuyết phục được người đó thay đổi lối sống. Anh đã rèn luyện tương đối nhanh chóng, mặc dù sức khỏe đã bị hủy hoại và tuổi không còn trẻ nữa. Bây giờ, chính anh lại thích chế riễu việc mình đội mũ khi mở tủ lạnh. Cùng với sức khỏe về thể chất, anh đã phục hồi được cả khả năng hài hước đối với những thiếu sót của chính bản thân-bằng chứng đầy đủ nhất về một sức khỏe tinh thần.

Một trong những nguyên nhân các bệnh cảm cúm là dùng không đúng mức nước ấm để tắm rửa, thậm chí dùng cả nước nóng nữa. Nước nóng làm cho hệ thống điều hòa nhiệt của chúng ta không được rèn luyện. Người thành phố hiện nay không quen rửa mặt, rửa tay, bằng nước lạnh. Nước lạnh làm cho họ thấy chưa đủ tiện nghi. Người thành phố còn cần biết rằng dùng nước ấm thường xuyên sẽ ngăn chặn cơ chế rèn luyện, làm da mặt già đi, khô và rỗ. Mùa đông khắc nghiệt năm 1979, những lúc quá rét buốt

www.nguoilangthangcuoicung.net

trường hợp da mặt bị lạnh cóng thường thấy ở những người tắm rửa bằng nước ấm hoặc nước nóng.

Một số người biết sử dụng thành quả văn minh hợp lý hơn, họ luyện cho mình hàng ngày sau khi tắm xong nước ấm thì dội lại nước lạnh chừng một phút. Tắm nước lạnh, cũng như tắm nước nóng lạnh tương phản, đó không chỉ là biện pháp rèn luyện tuyệt diệu mà còn là bài thể dục tốt nhất đối với hệ mạch máu. Hệ mạch máu co lại khi gặp nước lạnh và giãn ra khi gặp nước nóng. Sự luôn phiên lặp lại nhiều lần như vậy làm cho hệ mạch máu mềm dẻo hơn rất nhiều.

Ánh nắng — bạn và thù

Sự thích nghi của con người đối với những dao động nhiệt độ không chỉ là sự rèn luyện đối với lạnh, mà còn là sự ổn định đối với nhiệt độ cao, trước tiên là đối với sức nóng của mặt trời.

«Nơi nào mặt trời nhòm ngó đến nhiều, nơi đó thầy thuốc ít phải qua lại»-câu châm ngôn cổ xưa đó đã xác định khá rõ tác dụng của ánh sáng mặt trời đối với sức khỏe con người. Cơ thể chúng ta thường xuyên có nhu cầu về các tia tử ngoại. Các tia này có tác dụng tốt đối với quá trình trao đổi chất, ngăn ngừa được nhiều chứng bệnh (cụ thể như bệnh còi xương, lao, thiếu sinh tố, cảm mạo), tiêu diệt các loại vi trùng, rèn luyện cơ thể.

Song, khi sử dụng ánh sáng mặt trời cũng cần phải thận trọng như đối với nước băng giá.

Phía nam Liên Xô, tắm nắng có hiệu quả nhất là vào khoảng từ 8 đến 11 giờ (mùa xuân và mùa thu) và sớm hơn nữa (mùa hè). Ở dải đất miền trung Liên Xô từ 9 đến 12 giờ. Tắm nắng có hiệu quả nhất khi có gió nhẹ thổi từ biển hoặc từ sông đến. Nằm lâu (đặc biệt là ngủ) dưới ánh nắng trực tiếp trong những ngày nóng là vô cùng nguy hiểm.

Phơi người quá lâu ngoài nắng đôi khi rất có hại đối với sức khỏe và có thể thúc đẩy sự phát triển các chứng bệnh hiểm nghèo. Trong quá trình tiến hóa, da đã hình

thành được phản ứng bảo vệ chống lại sự thâm nhập quá sâu của các tia tử ngoại, đó là sự hình thành các sắc tố đen (melanin) tựa hồ như bộ lọc tự nhiên đối với các tia sáng. Cơ chế nhiễm sắc tố hoạt động rất tuyệt vời ở những người thuộc các dân tộc châu Phi sống ở những miền, như chúng ta biết là chiếc nôi của loài người. Dần dần, cùng với quá trình phát triển, con người ngày càng định cư lên miền bắc và cơ chế đó cũng thay đổi rõ rệt.

Những người thuộc chủng tộc da trắng, mắt xanh, tóc hung, có sức chống đỡ kém đối với các tia tử ngoại. Ở những người này các sắc tố đen không được tổng hợp, mà là các sắc tố đỏ, những sắc tố hầu như không cản các tia tử ngoại. Trong khi đó những người chủng tộc trắng, nhưng da thẫm màu lại có đặc trưng là tổng hợp các sắc tố đen.

Những người tóc hung (nhất là những người bạch tạng) bị chiếu nắng nhiều thường dễ bị say nắng. Da trắng bị phơi nắng gắt thì càng khó bị rám nắng, mà chỉ tạo thêm những đốm tàn hương và nếp nhăn. Đồng thời, có thể xuất hiện những biến đổi di truyền và có thể gây nên sự phát triển bệnh lý. Khảo sát của Tổ chức Y tế thế giới cho thấy những u sắc tố (các u ác tính có nguồn gốc từ các tế bào sản xuất ra mêlanin) thường hay xảy ra đối với người da trắng.

Nhưng điều đó hoàn toàn không có nghĩa là những người da trắng, tóc vàng cần phải hoàn toàn tránh ánh nắng mặt trời. Chỉ đừng quá lạm dụng việc phơi nắng và không quên những dụng cụ bảo vệ: mũ, kính mát, vải che để làm dịu các tia chiếu trực tiếp, v.v..

Phòng ngừa bệnh cảm theo Poling

Lainux Poling, nhà hóa học Mỹ nổi tiếng, hai lần được giải thưởng Nôben, thành viên nước ngoài của Viện hàn lâm khoa học Liên Xô, đã đề ra một phương pháp khá hay để phòng ngừa các bệnh cảm và lập tức được nhiều người tán thành. Phương pháp này được coi là một hỗ trợ tốt cho việc rèn luyện đối với lạnh. Dựa trên những

www.nguoilangthangcuoicung.net

công trình nghiên cứu của mình và của các nhà khoa học khác, Poling khẳng định liều lượng vitamin C cao là một biện pháp ngăn chặn mạnh mẽ các bệnh cảm.

«Tôi cho rằng,-L. Poling viết,-1—2 gam vitamin C trong một ngày là một tiêu chuẩn sử dụng tối ưu đối với nhiều người».

Rõ ràng, liều lượng vitamin C có tính rất cá biệt và trước khi thực hiện phòng bệnh theo Poling, cần phải xác định liều lượng của bản thân bằng cách thực nghiệm thận trọng, bởi vì nhiều nhà chuyên môn cho rằng liều lượng cao hơn 250—500 miligam một ngày có thể sẽ gây nguy hiểm đối với sức khỏe. Poling khẳng định lượng vitamin tiêu chuẩn hàng ngày tốt nhất nên chia thành bốn lần, dùng sau bữa ăn.

Nhiều nhà y học Xô viết cũng đề xuất việc sử dụng vitamin C liều cao để huy động sức chống đỡ của cơ thể. Song, chúng ta cũng biết rằng vitamin C liều cao có tác dụng không tốt đối với một số người, vì vậy khi chuyển sang dùng liều cao nên hỏi ý kiến bác sĩ.

Qua kết quả thực nghiệm, việc dùng vitamin theo Poling sẽ đem lại hiệu quả tối đa khi được kết hợp với các biện pháp rèn luyện.

Chương trình hành động. Trước hết, xin các bạn chấm dứt ngay việc tắm rửa bằng nước ấm. Sẽ là sai lầm nếu nghĩ rằng việc rèn luyện chỉ giới hạn trong một lần. Không phải việc rèn luyện có ngụ ý nói đến chế độ nhiệt tương ứng của cuộc sống và thường xuyên tác động đến cơ thể: từ không khí hơi lạnh trong phòng ở và quần áo mỏng, nhẹ, đến tắm tương phản hoặc tắm nước lạnh. Dần dần, người nào đó có thể thử tập bơi mùa đông.

Thiếu chương trình hành động được mô tả trong chương này thì các biện pháp nâng cao sức khỏe được giới thiệu ở những chương trước, sẽ không mang lại hiệu quả trọn vẹn.

Chương VI

Lời khuyên không bao giờ cổ của Inpho và Pêtrốp hay tất cả về hô hấp

www.nguoilangthangcuoicung.net

Đề tài mới-người tiếp chuyện mới. Lần này là tiến sĩ y học, giáo sư Cônxtantin Mikhailôvich Xmirnôp, người đã nhiều năm nghiên cứu các vấn đề hô hấp.

Không khí chúng ta đang thở

Tất cả chúng ta đều biết là hít thở ở trong rừng, trong công viên hay ngoài biển dễ chịu dường nào. Song thực ra cả trong thành phố ngột ngạt về mùa hè, cả trong cánh rừng tuyệt diệu về mùa đông, thành phần không khí là như nhau: 21 phần trăm ôxy, 0,03 phần trăm cacbônic, còn lại là khí nitơ và các tạp chất. Vậy lẽ ra hít thở ở mọi nơi phải như nhau chứ...

«Vấn đề chính là ở các tạp chất»-giáo sư nói-Một bản tổng quát của Viện nghiên cứu khoa học toàn liên bang về thông tin y học đã đưa ra các sự kiện sau: trong một trăm năm trở lại đây, do kết quả của hoạt động kỹ thuật, con người đã đưa vào khí quyển hơn một triệu tấn silic, một triệu rưỡi tấn thạch tín, chín trăm nghìn tấn côban. Khí quyển còn bị ô nhiễm hơn nữa vì chất thải ôxit cacbon, lưu huỳnh và nitơ. Chỉ riêng ở Mỹ hàng năm đã thải vào khí quyển hơn 200 triệu tấn các chất độc hại, trong đó 40 phần trăm sự ô nhiễm này gây ra do giao thông vận tải, chủ yếu là ôtô. Rõ ràng, mức độ nhiễm bẩn không khí nói chung được xác định theo điều kiện địa lý. Trong

các thành phố lớn có công nghiệp phát triển và giao thông dày đặc, nồng độ các chất độc hại trong khí quyển cao hơn các vùng nông thôn. Ở trung tâm châu Âu của Liên Xô, vùng Tây Xibia và Cadaxtan có những điều kiện khí tượng thuận lợi cho việc làm tiêu tan các chất thải công nghiệp, vì vậy nồng độ các tạp chất trong không khí thành phố ở đó thấp hơn các vùng khác».

Như ta đã biết, khi thở mọi người lấy ôxy vào từ không khí và thải ra cacbônic cùng các chất khí khác, sản phẩm của các phản ứng hóa sinh trong cơ thể chúng ta. Nồng độ cao của cacbônic và những chất trên (hầu hết rất độc) sẽ làm tuần hoàn não xấu đi đột ngột. Điều đó thường xảy ra khi con người ở trong phòng ngột ngạt, không thoáng gió một thời gian dài. Không khí trong sạch đặc biệt quan trọng đối với con người khi ngủ.

Nên nhớ rằng ở những nơi luôn đóng kín cửa thì chất lượng không khí xấu đi rất nhanh. Một thời, người ta đã bàn luận xôn xao xoay quanh trường hợp bất hạnh xảy ra trên tàu thủy «Lônđônđeri»-con tàu đi lại giữa Anh và Ailen. Gặp biển động, thuyền trưởng đã hạ lệnh đưa tất cả hành khách vào buồng sĩ quan. Để hành khách khỏi quẫy rẫy thủy thủ đang phải chống lại cơn động biển, thủy thủ trưởng đã đóng thật chặt các cửa ra vào, cửa thông ánh sáng. Mấy tiếng đồng hồ sau chỉ một hành khách duy nhất, người đã đủ sức phá vỡ vách ngăn, vượt ra được boong tàu. Bảy mươi hai người còn lại đã chết vì ngạt thở. Họ bị đầu độc bởi chính những hơi độc mà họ đã thải ra. Sở dĩ như vậy chính vì trong không khí thở ra có không quá 16—18 phần trăm ôxy, song lại có đến 4—6 phần trăm cacbônic và các hợp chất khác, trong đó có loại rất độc như các hợp chất có lưu huỳnh. Khi mở cửa sổ, chúng ta sẽ làm cho không khí trong căn phòng tránh được tỷ lệ quá mức của cacbônic và những thành phần không cần thiết khác. Chúng ta trồng cây xanh trong thành phố, xây các vườn hoa và công viên để cây xanh hút hết cacbônic thừa và làm giàu ôxy cho không khí thành phố. (Chỉ một cây xanh cũng đủ làm sạch đến 5 nghìn mét khối không khí,

www.nguoilanhthangcuoicung.net

còn một vạt rừng xanh không lớn ở thành phố, trong 3 tháng hè đã làm cho chúng ta tránh được đến 200 tấn bụi). Ta làm sạch và phun nước cho các đường phố là để tránh bụi và muội gây thương tổn cho phổi của chúng ta. Trong không khí ở biển có các chất khí hỗn hợp muối iốt và các hợp chất khác có ích đối với sức khỏe. Trong rừng thông, không khí được iôn hóa tốt hơn nên có ảnh hưởng tốt đối với chúng ta. Mùa mưa không khí trong lành hơn mùa khô, bởi vì khi mưa rơi thì bụi và chất bẩn đang bay lơ lửng sẽ theo mưa rơi xuống đất.

Cũng cần phải nói kỹ hơn về sự iôn hóa không khí. Tính chất chữa được bệnh của không khí ở các khu an dưỡng gần biển hoặc núi là do hàm lượng cao của những hạt tích điện âm trong khí quyển. Những người sống cạnh sông chảy mạnh ở vùng núi hoặc gần vùng có thác nước, thường có tuổi thọ tuyệt vời. Trong số họ rất ít khi gặp người mắc bệnh cho huyết áp hoặc hen. Không khí ở những nơi ấy bão hòa các iôn tích điện âm, ảnh hưởng rất tốt đến cơ thể và làm chậm lại một cách căn bản những quá trình lão hóa. Vì rằng trong không khí càng có nhiều iôn âm bao nhiêu, thì sự cung cấp ôxy cho các tổ chức, các cơ quan càng đầy đủ bấy nhiêu. Đã có những thí nghiệm cho thấy chuột đã chết trong khí quyển bão hòa ôxy nhưng lại không có các iôn âm. Ngoài ra, những iôn ấy còn giết chết cả vi khuẩn. Người ta đã tính rằng ở Apkhadi (miền Nam Liên Xô), trong mỗi centimét khối không khí, có đến 20 nghìn iôn âm, ở khu an dưỡng Capcadơ-đến 1,5—2 nghìn, trên những cánh đồng ở nông thôn-750—1000, còn trên đường phố-chỉ vẻn vẹn 100—200. Trong không khí ở các căn hộ của chúng ta còn ít iôn âm hơn nữa-40—50 trong một centimét khối.

Thở bằng mũi

—Một trong những lời khuyên phổ biến nhất,-tôi nói với giáo sư,-là việc thở bằng mũi. Nhưng ai cũng biết là khi thở bằng mũi không khí vào phổi ít hơn khi thở

bằng miệng. Điều này đặc biệt cảm thấy rõ khi thực hiện các bài tập thể lực cường độ cao. Thí dụ, khi chạy nhanh hoặc khi bơi thì trên thực tế không thể thực hiện lời khuyên: «hít vào qua mũi, thở ra qua miệng». Người ta cho rằng không khí thở qua mũi vào phổi sạch hơn và được sưởi ấm. Phải chăng điều này rất quan trọng? Có lẽ lời khuyên thở bằng mũi để tránh cảm lạnh chỉ liên quan đến mùa đông?

—Không phải như vậy, thở bằng mũi là một hiện tượng đặc biệt lạ lùng: Không nên tiếp nhận hiện tượng này quá đơn giản là thở qua mũi chỉ để tránh nhiễm lạnh phế quản. Không khí khi vào phổi sẽ tác động lên các điểm tín hiệu đi từ phổi đến các trung tâm hô hấp của đại não. Mà đại não rất cần có sự ổn định của một khoảng tín hiệu nhất định nói lên thành phần, nhiệt độ, độ ẩm của không khí. Khi khoảng tín hiệu đó luôn bị rối loạn thì sẽ gây ra biến đổi trong hoạt động của nhiều hệ thống của cơ thể.

Chúng ta không nhận thấy biến đổi đó, bởi vì nó không biểu hiện ngay. Song rõ ràng người không quen thở bằng mũi hoặc mất khả năng thở bằng mũi (bị u thịt, v.v..) thường rất dễ bị cảm hoặc mắc các bệnh khác, rất dễ chóng mệt, hệ thần kinh dễ bị kích thích quá mức và bị hàng loạt các rối loạn chức năng quan trọng khác.

Có trường hợp được mô tả là vào thời gian có dịch đậu mùa, những ai quen thở qua miệng đều bị bệnh. Cần chú ý thêm rằng chỉ người ngủ mới há miệng. Ở tất cả các loài động vật có vú, thở bằng mũi rất hoàn hảo.

Vừa nghe giáo sư, tôi vừa nghĩ rằng thiên nhiên đã phú cho con người và cả những động vật có vú khác cái mũi để thở chứ hoàn toàn không phải để tô điểm cho bộ mặt. Mũi-tất nhiên không phải là lỗi lầm của sự tiến hóa, mà là cơ quan đặc biệt quan trọng bảo đảm mức độ cung cấp ổn định ôxy cho tất cả các hệ thống của cơ thể.

Thật thú vị nếu biết mũi đã thay đổi như thế nào trong suốt hàng ngàn năm con người thích ứng với môi trường xung quanh. Ở các bộ lạc người cổ đại sống trên vùng núi

www.nguoilangthangcuoicung.net

cao, cùng với thời gian, mũi họ trở nên rất to, tạo khả năng cho không khí loãng và lạnh của vùng núi trên đường đến phế quản có được các chỉ số bình thường về nhiệt độ và độ ẩm.

— Lời khuyên hít vào qua mũi, còn thở ra qua miệng,- giáo sư tiếp tục,-không mang tính chất tuyệt đối. Thở ra qua mũi cũng rất cần thiết để thỉnh thoảng làm ẩm niêm mạc mũi.

Cách thở trong trạng thái bình thường tốt nhất là hít vào và thở ra bằng mũi. Khi tập luyện thể lực với cường độ cao, tốt nhất là hít vào và thở ra đồng thời cả bằng mũi và miệng. Còn khi chạy rất chậm nâng cao sức khỏe, có thể thở mà không mở miệng.

Nín thở và thở chậm

— Thưa giáo sư, cơ chế tác động của cách thở chậm lên sức khỏe con người như thế nào?-tôi hỏi giáo sư.

— Tôi sẽ kể về phương pháp của bác sĩ V. C. Đưrư-manôp ở vùng Antai. Ông thường yêu cầu bệnh nhân hen phế quản thực hiện liên tiếp một số lần hít vào chậm và không ngắt quãng qua mũi, sau đó dừng một chút, lại thở ra kéo dài một số lần liên tiếp như vậy qua miệng. Bằng cách đó toàn bộ chu kỳ hô hấp sẽ chậm lại và kéo dài hơn bình thường rất nhiều. Còn có một số đề nghị tương tự khác do các chuyên gia đưa ra. Chẳng hạn, khi bị bệnh hen suyễn thì thở chậm và kéo dài là điều đặc biệt quan trọng. Ở người mắc bệnh hen suyễn, hoạt động của các trung tâm hô hấp thường bị rối loạn, các trung tâm đó truyền đến phổi những xung động hỗn loạn làm cho phế quản bị co thắt, do đó gây ra những cơn ngạt thở rất khó chịu. Chỉ cần một vài chu kỳ «hít vào-thở ra» nhịp nhàng là đủ để điều chỉnh hoạt động của các trung tâm hô hấp và làm cắt cơn ngạt thở. Thể dục hô hấp chữa hen suyễn được nhiều chuyên gia và cơ sở điều trị áp dụng. Trong tất cả các phương án tập luyện, các chuyên gia đều chọn các bài tập có tác dụng kéo dài chu kỳ hô hấp và làm giảm sự căng thẳng. Bởi vì những bài tập đó có tác động lên hệ

thần kinh trung ương, nên phải thấy rằng hiệu quả của chúng, ở mức độ nhất định, phụ thuộc vào cá nhân bác sĩ, vào ảnh hưởng của bác sĩ đối với bệnh nhân.

Chắc anh còn nhớ những lời phát biểu làm xôn xao dư luận một thời của Butâycô, người đã hoàn toàn đúng khi đề ra cho các bệnh nhân của mình chu kỳ hô hấp kéo dài. Song, chỉ có sự tích lũy cacbônic được ông gán thẳng cho tính chất tác dụng toàn thân là không có ý nghĩa. Những xung động nhịp nhàng chuyển từ các cơ hô hấp vào các trung tâm tương ứng của đại não sẽ tạo cho chúng nhịp điệu hoạt động đều đặn, nhịp nhàng, và do đó dập tắt được những ổ kích thích. Những hiện tượng co thắt trong phế quản bị thủ tiêu.

— Thế còn thở để trấn tĩnh là như thế nào?-tôi hỏi giáo sư.-Inphơ và Pêtrôp thời trước đã nói: «Hãy thở sâu hơn-bạn đang xúc động đấy!». Vậy theo quan điểm của sinh lý học hiện đại thì lời khuyên của các nhà trào phúng vĩ đại đó có xác đáng không?

— Nên nói đúng hơn là: «Hãy thở chậm!» Bởi vì sự hưng phấn được giảm xuống chính trong chu kỳ «hít vào — thở ra» kéo dài. Chiều sâu của hơi thở ở đây không có vai trò đặc biệt. Song vì quan niệm của chúng ta về thở sâu còn gắn với quá trình làm đầy không khí trong phổi khi hít vào thật sâu, kéo dài, nên lời khuyên của Inphơ và Pêtrôp ngày nay vẫn đầy sức thuyết phục.

— Thưa giáo sư, tôi muốn được nghe ý kiến giáo sư về sự nín thở. Đôi khi người ta gán cho nó những tác dụng kỳ diệu: chữa khỏi hoàn toàn nhiều bệnh tật, chủ động điều khiển được hoạt động của các cơ quan nội tạng...

— Sự nín thở có ý thức được coi là phương pháp thể dục của những người Yôga. Cần phải nói rằng, bên cạnh những học thuyết thần bí khác nhau về sự tự nhận thức bản thân, các nhà Yôga còn tạo ra được những phương pháp thực hành nhằm hoàn thiện thân thể, trong đó có luyện thở. Họ đã hoàn toàn xác đáng khi cho rằng tuổi thọ và sức khỏe phụ thuộc rất nhiều vào sự thở đúng. Một

www.nguoilangthangcuoicung.net

trong những yếu tố quan trọng nhất trong thể dục của các nhà Yôga là sự nín thở có ý thức. Đáng chú ý là trên thực tế tất cả các hệ thống bài tập nâng cao sức khỏe cổ xưa và hiện đại, bằng cách này hay cách khác, đều bao gồm những bài tập nín thở. Bằng kinh nghiệm, con người đã nhận thức được lợi ích của phương pháp này. Ngày nay đã có các số liệu khoa học khẳng định cơ chế ảnh hưởng của nín thở đối với cơ thể chúng ta.

Như một hợp phần của chu kỳ «hít vào — thở ra», nín thở tham gia vào quá trình làm chậm nhịp thở rất quan trọng đối với hệ thần kinh chúng ta. Một trong những bài tập nhằm kéo dài chu kỳ thở gồm có ba giai đoạn: hít vào bằng mũi, thở ra bằng mũi và nín thở. Các giai đoạn trên có thể kéo dài tương ứng với 2, 3 và 10 giây. Thực hiện bài tập ở tư thế ngồi hoặc nằm, lúc các cơ bắp của toàn thân được thả lỏng tối đa. Tần số thở phù hợp là khi gây ra được cảm giác thiếu không khí nhưng ở mức chịu đựng dễ dàng. Cũng còn những cách khác, thí dụ, 5 — 5 — 5 hoặc 6 — 6 — 6. Nhưng cách thở như vậy cần phải có luyện tập phù hợp.

— Biết rằng,-tôi nói,-tập thở chậm thường xuyên là phương pháp tốt để nâng cao sức mạnh của các cơ chế bảo vệ đại não khỏi bị thiếu ôxy. Chính vì sự nín thở hoặc thở chậm trong mỗi chu kỳ của bài tập sẽ dẫn đến giảm lượng ôxy và tăng lượng cacbônic trong máu, làm giãn nở các mạch máu và tăng lượng máu theo phản xạ. Người ta cho rằng bài tập đối với mạch máu như vậy có thể làm giảm huyết áp một cách vững chắc.

— Đúng, quan điểm đó đã được khẳng định bằng thực nghiệm. Tuy nhiên, ta hãy trở lại vấn đề nín thở,-người tiếp chuyện của tôi tiếp tục.-Người đàn ông khỏe mạnh ở tuổi trung bình có thể nín thở có ý thức chừng 40 — 60 giây. Luyện tập sẽ làm tăng thời gian nín thở. Đôi khi thời gian đó đạt đến mức khá cao-khoảng năm phút ở những người làm nghề lặn mò ngọc trai. Thật ra, họ cũng sử dụng một số thủ pháp đặc biệt, chẳng hạn như trước khi lặn họ hít thở sâu để tăng thông khí phổi vượt mức-thở tăng

nhanh đột ngột để cacbônic được loại nhanh ra khỏi cơ thể. Trong các điều kiện bình thường, sự tăng thông khí vượt mức sẽ dẫn đến co hẹp mạch máu não gây chóng mặt, nhức đầu. Nhưng cacbônic là một trong những yếu tố chấm dứt theo phản xạ sự nín thở tùy ý. Vì vậy, nhờ tăng thông khí vượt mức, những người làm nghề lặn có thể trì hoãn thời điểm ngừng nín thở. Tuy nhiên, không nên quá lạm dụng việc luyện tập tăng thông khí vượt mức và nín thở tùy ý, vì điều này có thể dẫn đến những hậu quả tai hại như ngất xỉu.

Thợ lặn, cũng như vận động viên bơi, vận động viên chạy đường dài và vận động viên trượt tuyết, do hoạt động đặc thù của mình phải thường xuyên luyện tập hệ hô hấp. Có lẽ chính vì vậy nên ở họ chỉ số dung tích sống của phổi rất cao: khoảng 6 — 7, thậm chí 8 lít. Trong khi đó dung tích sống tiêu chuẩn của phổi dao động từ 3,5 đến 4,5 lít. Mỗi người đàn ông có thể tính gần đúng tiêu chuẩn của mình bằng cách nhân chiều cao tính bằng centimét với hệ số 25. Tất nhiên có thể chấp nhận sự dao động nhất định nào đó. Chỉ số dung tích phổi cao là đặc trưng rất rõ cho mức độ sức khỏe của con người. Giáo sư M. Cac-vône ở Henxinki đã viết rằng tuổi thọ trung bình của vận động viên trượt tuyết người Phần Lan là 73 tuổi, tức là nhiều hơn 4 năm so với tuổi thọ trung bình của nam giới ở Phần Lan.

Bởi vì ở đây đang bàn về sự điều khiển hô hấp một cách chủ động, nên chúng tôi cũng muốn nói về khả năng kiểm soát một đặc tính rất khó chịu của nhiều đàn ông, đặc tính thường xuyên gây phiền phức cho họ hàng và người thân.

Sở quản lý bằng sáng chế ở Mỹ đã ghi nhận 186 phát minh chống ngáy, trong đó có cả phương pháp dùng «rọ miệng» để ngăn trở thở bằng miệng, hoặc cả những cái chuông nhỏ xinh xắn được khâu vào áo ngủ để tránh ngủ nằm ngửa. Tuy nhiên, những biện pháp đó chẳng những không chống được ngáy mà còn làm cho mất ngủ.

Thường người ta không ngáy khi ngủ nằm sấp hoặc

www.nguoilangthangcuoicung.net

nằm nghiêng. Củng cố các cơ của vòm miệng mềm cũng có thể tránh được ngáy, vì nguyên nhân gây ra ngáy là sự rung động của các tổ chức yếu ở vòm họng mềm khi hít vào và thở ra. Biện pháp đơn giản cho phép tăng trương lực của các cơ vòm họng mềm và cố họng là: chuẩn bị phát âm «i», đồng thời căng các cơ cố họng, vòm họng mềm và một phần của cổ; khi đó sẽ thành một cái gì đó giữa âm «i» và động tác buồn nôn. Bài tập này cần thực hiện 25—30 lần trong ngày-sáng và tối. Kết quả thường có được sau khoảng từ nửa tháng đến một tháng tập.

Thể dục hô hấp

Chúng ta đã nói đến ảnh hưởng của các bài tập hô hấp đối với hệ thần kinh trung ương. Phải chăng công dụng của thể dục hô hấp chỉ có thế thôi? Lại một câu hỏi nữa liên quan đến thực chất của loại thể dục nói trên được nêu lên đối với giáo sư M. Xmirnôp.

—Các bài tập hô hấp-trước hết đó là các bài tập đối với các cơ tham gia vào quá trình hô hấp. Cũng như bất kỳ mọi cơ khác nhưng cơ này có thể được phát triển khá nhanh, nếu thường xuyên bắt chúng hoạt động với một lượng vừa sức, nhưng không quá nhẹ. Thở nông, thường có ở những người đứng tuổi hoặc ít luyện tập, sẽ làm cho các cơ liên sườn ít hoạt động, làm giảm sự linh hoạt của các khớp sườn—cột sống và sườn—ức. Nếu hiệu số vòng ngực khi hít vào và thở ra ở tuổi 20 trung bình bằng 8cm, thì ở đàn ông tuổi 40 giảm xuống còn 5 cm, ở người 60 tuổi-2 cm. Bằng cách tập thở thường xuyên, chúng ta có thể duy trì, thậm chí ở một mức độ nào đó, có thể phục hồi sự linh hoạt đã mất đi. Khi bị thiếu năng hô hấp, các bài tập thở sẽ có tác đụng cải thiện thành phần khí của máu, làm máu giàu thêm ôxy.

Có rất nhiều bài tập thở. Sau đây chỉ là một số loại bài tập chủ yếu. Những bài tập thở đều và nhịp nhàng có thể tiến hành theo nhịp đếm chân. Khi đó, tự nhiên nhịp thở sẽ thưa dần.

Bài tập hít vào và thở ra thật sâu. Khi hít vào, nhờ

các cơ liên sườn và cơ hoành, lồng ngực giãn ra. Khi cơ hoành hoạt động tích cực, chúng ta sẽ phát triển được cái gọi là lối thở bụng, còn với sự hoạt động của các cơ liên sườn lối thở ngực. Trong bài tập thở bụng, khi hít vào sâu và dài, bụng chủ động phình lên; còn khi thở ra thì hóp lại. Các bài tập này đặc biệt quan trọng đối với những người to béo và không còn trẻ. Trong các bài tập thở ngực, khi hít vào hai vai mở rộng ra, ngực và đầu được nâng cao lên, bụng hóp lại. Song, tốt nhất là thở đầy đủ, nghĩa là kết hợp thở bụng và thở ngực. Trong trường hợp này khi hít vào thì bụng phình ra và sau đó lồng ngực giãn rộng.

Những bài tập như vậy vừa sức và có lợi đối với tất cả mọi người. Có thể thực hiện chúng nhiều lần trong một ngày.

Khi tập thở, nên sử dụng cả cách thở ra đều đặn kéo dài, cả cách thở ra ngắn đột ngột, và cả hít vào, thở ra chậm kết hợp với nín thở, một trong những phương pháp này do V. C. Đurưmanôp đưa ra. Có rất nhiều kiểu bài tập nín thở khi thực hiện một hoạt động đòi hỏi những nhu cầu về năng lượng mà hệ tuần hoàn và hệ hô hấp không đáp đáp ứng được. Trong các trường hợp như vậy người ta thường nói đến thiếu sức bền và trình độ tập luyện kém. Thực chất trình độ tập luyện kém trước hết là do thiếu sự phối hợp hoạt động cần thiết giữa các cơ hô hấp và tất cả các cơ còn lại. Trong phần lớn các loại bài tập thể lực, kết quả đạt được sẽ càng cao khi hoạt động của các khâu trong bộ máy hô hấp càng đầy đủ và tương ứng với tính chất và nhịp điệu vận động.

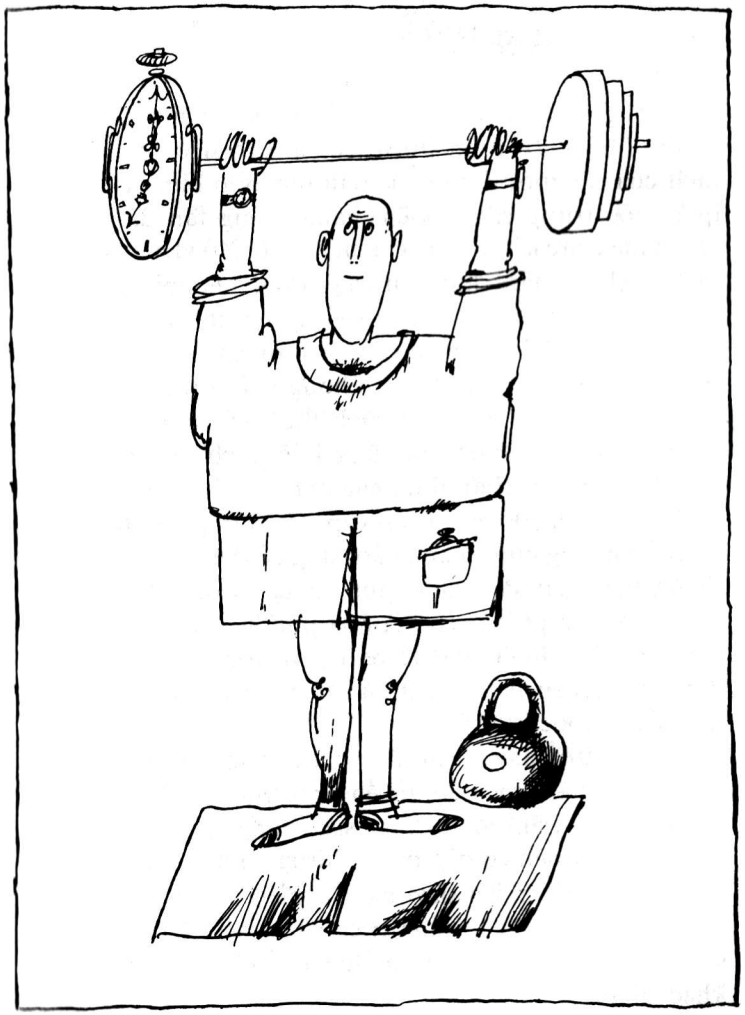
Chương trình hành động. Điều kiện thiết yếu cho sức khỏe cường tráng là không khí trong sạch và tươi mát. Các bạn hãy cố gắng tận dụng bất cứ khả năng nào để ra ngoại thành, đến công viên, để ở lâu hơn ngoài trời, hãy thông gió nơi ở của mình, tập cho mình và những người gần gũi thói quen khi ngủ phải mở cửa sổ. Chẳng khó khăn gì làm cho mình quen thở thường xuyên bằng mũi, đặc

www.nguoilangthangcuoicung.net

biệt nếu không có tổn thương về cơ thể. Những bài tập thở đã trình bày trong chương này trên thực tế không chiếm nhiều thời gian. Những lợi ích của chúng lại to lớn. Chúng đặc biệt quan trọng để nắm chắc việc sửa đổi tính cách, cảm xúc và hướng vận động thể lực đã được trình bày ở những chương trước.

Chương VII

Điều sơ đẳng dành cho đàn ông hoặc trở thành người có sức mạnh đơn giản hơn nhiều người vẫn tưởng



www.nguoilauthangcuoicung.net

Trong cuộc trưng cầu ý kiến của hãng thông tấn Pháp, Iuri Vlaxôp đã được coi là lực sĩ cử tạ xuất sắc nhất của các thời đại và các dân tộc. Khi bình luận về kết quả cuộc trưng cầu ý kiến, hãng thông tấn đã vạch rõ: Danh hiệu cực kỳ vẻ vang của nhà cử tạ Xô viết giành được không chỉ vì tấm huy chương vàng Ôlimpic đạt được năm 1960 ở Rôm, không chỉ vì kỷ lục thế giới tuyệt đối kỳ lạ đầu tiên khi Vlaxôp vượt hơn hẳn thành tích của Raun Anđecxon danh tiếng, không chỉ vì lực sĩ cử tạ Xô viết đã 4 lần trở thành vô địch thế giới và 31 lần lập kỷ lục thế giới, và thậm chí cũng không chỉ vì phong cách thi đấu hào hiệp chân thực của anh.

Trước tiên đó là vì Vlaxôp đã chứng minh: bất kỳ người đàn ông khỏe mạnh nào cũng có thể đạt được những thành tích xuất sắc trong môn cử tạ và qua đó, có được sự cân đối và phát triển hài hòa phù hợp với những khái niệm nghiêm chỉnh nhất về vẻ đẹp và vóc dáng cân đối của đàn ông. Huấn luyện viên của Iuri Vlaxôp là Xuren Pêtrôxôvich Boocđaxarôp.

Con người này trước đây cũng là một vận động viên cử tạ giỏi, thành viên đội tuyển quốc gia, đã đào tạo không ít vận động viên cử tạ xuất sắc, hàng ngàn kiện tướng và vận động viên có cấp bậc. Những năm gần đây Boođaxarôp đã dành nhiều thời gian nghiên cứu phương pháp tập luyện cử tạ nhằm phát triển sức mạnh và tăng cường sức khỏe cho đàn ông ở các lứa tuổi và trình độ thể lực khác nhau.

Chính điều đó đã gợi cho tác giả ý định mời huấn luyện viên công huân Liên Xô — Suren Pêtrôxôvich Boođaxarôp làm người tiếp chuyện.

Sức mạnh — đó là điều lớn hơn sức lực đơn thuần

— Tôi không hình dung được người đàn ông lại không ước mơ trở thành người có sức mạnh,-X. P. Boocđaxarôp nói.-Khi còn trẻ, ước mơ đó biểu hiện rõ rệt hơn. Các cậu bé và các chàng trai thường phô với nhau cơ hai đầu trên cánh tay của mình, không bỏ lỡ dịp đọ sức với nhau. Lúc đã luống tuổi, người đàn ông thường buồn rầu nhận thấy rằng mình chẳng có gì để mà khoe khoang nữa: cơ hai đầu đã nhẽo, thành bụng phủ đầy mỡ, nâng nhấc vật nặng ngày càng thấy khó khăn. Nhưng không nên buồn: chỉ cần chút ít nỗ lực ý chí và một thời gian rất ngắn là có thể tạo cho mình một hệ cơ bắp mạnh và đẹp. Khác với tất cả các phẩm chất thể lực khác, sức mạnh có khả năng phản ứng rất nhanh với lượng vận động rèn luyện. Thậm chí, một đợt ngắn tập thể dục sức mạnh là đủ để khoác lên thân thể một bộ áo giáp cơ đẹp và vững chắc. Hiểu được làm thế nào để trở nên có sức mạnh cũng đơn giản và cũng cần thiết như làm thế nào để biết được các chữ cái. Tôi cho rằng mỗi người đàn ông cần phải nắm vững những chữ cái đó để có được sức mạnh.

— Đồng chí muốn nói đến lứa tuổi nào?

— Bất kỳ. Một điều kiện thiết yếu là: lượng vận động phải tăng lên dần dần, hơn nữa phải luôn vừa sức với đàn ông. Bất kỳ trường hợp nào, người kém sức khỏe cũng không được tập thể dục sức mạnh. Người đó cần bắt đầu từ những bài tập thể dục sáng đơn giản nhất. Chỉ khi nào cảm thấy tập như vậy không còn khó khăn gì nữa mới chuyển sang những bài tập có vật nặng. Sức mạnh, đó là điều lớn hơn sức lực đơn thuần, đó còn là sức khỏe cường tráng. Hơn nữa, một hệ cơ bắp nở nang thường gây cho người đàn ông niềm tin ở bản thân mình, sự sảng khoái, lạc quan, tâm trạng vui vẻ-những phẩm chất vốn có của

www.nguoilangthangcuoicung.net

con người khỏe mạnh. Tôi muốn bổ sung thêm, muốn duy trì trương lực các cơ cần phải có một tải trọng hằng định. Phi công nổi tiếng Mikhain Mikhailôvich Grômôp, nhà vô địch tuyệt đối đầu tiên của Liên Xô về cử tạ đã nói với tôi rằng, nếu chỉ một ngày ông ta không sờ đến tạ thì đã cảm thấy buồn bực, khó chịu.

Tôi biết không ít những đại lực sĩ luống tuổi khác. Thậm chí đã ngoài 80, nhiều người trong số họ vẫn tiếp tục tập tạ gánh, tạ bình vôi hoặc tạ đôi. Nhưng điều đó hoàn toàn không có nghĩa là tôi khuyên mọi người đàn ông đứng tuổi tập tạ. Đối với những người hồi trẻ không tập tạ, bây giờ thậm chí tập luyện rất cần mẫn và thường xuyên cũng chỉ nên giới hạn ở việc tập tạ đôi trọng lượng không quá 3—5 kg-khả năng của lứa tuổi dù sao cũng không phải là vô hạn. Đối với đàn ông tuổi trung bình thì lại khác, họ có một dự trữ bài tập phong phú hơn nhiều. Nhưng tôi nhắc lại, tập luyện sức mạnh đòi hỏi nhất thiết phải tuân theo nguyên tắc nâng dần, vừa sức và liên tục với điều kiện bắt buộc tập luyện thường xuyên. Trở thành người có sức mạnh đơn giản hơn nhiều người vẫn tưởng. Quan trọng là thực hiện được bước đầu tiên, «khắc phục được bản thân mình», như Iuri Vơlaxôp thích nói như vậy.

Nhiều chuyên gia, kể cả X. P. Boocđaxarôp, đã soạn thảo những chỉ dẫn cụ thể dành cho đàn ông các trình độ luyện tập khác nhau. Các nhóm bài tập được lựa chọn đặc biệt sẽ có tác dụng tăng cường hệ cơ bắp hoàn toàn phù hợp với khả năng của người tập. Có cả những bài tập chuyên môn sửa bàn chân bẹt, tăng cường cơ quan thăng bằng, làm tiêu tan mệt mỏi, v.v.. Tác giả lưu ý bạn đọc những chỉ dẫn và những nhóm bài tập này.

Khớp và lứa tuổi

Các thày thuốc khoa tim thường nói: các động mạch già ở mức nào thì con người cũng già ở mức đó. Cũng có thể nói như vậy đối với khớp, vì chúng bị tác động nhiều nhất của tuổi tác. Tính linh hoạt của chúng mất đi theo

năm tháng, phạm vi cử động của khớp thu hẹp rõ rệt, vì hàng ngày con người chỉ phải thực hiện cử động với biên độ nhỏ hơn nhiều so với biên độ khớp sẵn có. Khi còn trẻ, mặt tiếp xúc của khớp trơn nhẵn, cùng với tuổi tác nó bị xơ đi, một phần mặt khớp ở trong tình trạng không hoạt động được. Thử cử động với biên độ tối đa (duỗi thẳng thẳng 2 tay lên trên, đưa chúng ra sau, nhấc cao chân đã duỗi thẳng, ngồi thấp xuống, gập người, v. v..) thì thấy kêu răng rắc và đau.

Quá trình biến đổi theo lứa tuổi biểu hiện đặc biệt rõ ở khớp vai, khớp gối, khớp chậu-đùi và ở toàn bộ cột sống.

Những cử động đa dạng và theo nhiều trục ở khớp tay và chân, ở cột sống có tác dụng duy trì và phát triển cấu trúc giải phẫu bình thường trong khớp, do vậy phát triển cả tính linh hoạt bình thường của khớp. Tính mềm mại của các động tác phụ thuộc vào trạng thái của khớp và cột sống. Tư thế gù, còng, co quắp ở khớp gối và chậu—đùi, dáng đi do dự, thiếu tin tưởng bằng những bước rất ngắn, đặc trưng đối với nhiều đàn ông luống tuổi và già, có thể khắc phục được.

Cũng nên chú ý rằng sự phát triển của bệnh hư xương—sụn, bệnh có những biến đổi theo dạng thoái hóa ở các đĩa gian đốt sống, trong nhiều trường hợp thường dẫn đến viêm rễ thần kinh mạn tính rất đau đớn, phần lớn đều do cột sống ít vận động. Có thể phòng ngừa (hoặc làm giảm) bệnh hư xương—sụn chủ yếu bằng tập luyện có hệ thống.

Nên kiên trì lặp lại các cử động khó nhất, lúc đầu với biên độ nhỏ và không đột ngột, sau đó tăng phạm vi và cường độ cử động. Kinh nghiệm cá nhân là cơ sở để định liều lượng bài tập. Có lúc để tập luyện tất cả các khớp (cả dây chằng và cơ) cần dành 10—15 phút, có khi những những bài tập đó lại cần đến 30—40 phút. Có thể thực hiện bài tập nhiều lần trong ngày. Những cử động mạnh của ngón tay và ngón chân được nối tiếp bằng động tác quay đầu, các động tác quay tay theo các chiều và giơ chân

www.nguoilauthangcuoicung.net

được thay bằng các động tác gập người thấp. Xoay người theo kiểu được gọi là «hulahup» có hiệu quả rất tốt.

Sau giấc ngủ, tính linh hoạt của khớp bị hạn chế. Người càng già, cảm giác đó càng rõ rệt. Buổi sáng, ngay sau lúc tỉnh dậy, nằm trên giường làm vài động tác đơn giản hồi phục linh hoạt của khớp là rất tốt. Bài tập thể dục đầu tiên đó không kéo dài quá 2—5 phút, nhưng có thể đem lại sảng khoái và khả năng làm việc.

1. Xoay bàn chân theo những chiều khác nhau.
2. Nắm và duỗi các ngón tay.
3. Nâng tay luân phiên và đồng thời.
4. Nằm ngửa và nằm sấp, duỗi thẳng người. Nằm ngửa, ưỡn thân ở vùng thắt lưng hết mức.
5. Ngồi trên giường, từ từ xoay đầu theo những chiều khác nhau.
6. Ngồi trên giường, gập thân sang phải, trái, ra trước.

Căn buồng của bạn là phòng tập

Nếu bạn ngại luyện tập trong phòng hoặc không có thời gian tham gia «nhóm sức khỏe» thì chỉ cần cố gắng một chút là bạn có thể dễ dàng biến phòng của mình thành phòng tập riêng, có mọi thứ cần thiết cho các bài tập thể dục.

Có thể lợi dụng khung trên cửa ra vào hoặc gác lửng để làm xà đơn. Nhưng tốt nhất là chọn một cây gậy chắc, nhẵn, một đoạn ống kim loại hoặc một gậy sắt bình thường. Gắn hai cái móc chắc chắn tại cửa ra vào hoặc ở ngay hành lang ở mức cao hơn với tay một chút, khi nào tập thì đặt xà ngang vào các móc đó.

Treo người co tay trên xà là bài tập tuyệt diệu để phát triển cơ tay, cơ bụng và cơ lưng, đồng thời sửa chữa được tư thế. Đàn ông khỏe mạnh ở tuổi trung bình cần co tay liền một lúc 5—8 lần. Đối với người chưa tập luyện, làm được như vậy không phải dễ dàng. Tuần đầu tiên của đợt tập đều đặn có thể chỉ treo người, nắm chắc xà và cố thử co tay một chút. Đến tuần thứ 2, thậm chí không cần cố gắng lắm bạn cũng có thể co được 1—2 lần. Đừng vội tăng lượng vận động, vì co tay trên xà đòi hỏi những nỗ

lực lớn của các cơ mà lúc đầu có thể là quá sức đối với cơ thể, đặc biệt là đối với hệ tim mạch. Chỉ từ từ mới đem lại kết quả tốt. Chỉ co lần thứ 2 khi bạn cảm thấy lần thứ nhất thực hiện dễ và gọn. Cũng như vậy không vội vàng, bạn hãy làm tốt lần thứ 3, thứ 4, và thứ 5.

Thỉnh thoảng lại làm động tác chân: lúc đầu co chân lại khi treo người, rồi cố duỗi thẳng ra để tạo với thân một góc vuông. Tiếp đến là tạo thành góc nhọn, chạm chân vào xà. Sau một vài tháng tập đều đặn, khi bạn đã có thể dễ dàng co tay, đưa chân thẳng ra trước, được 5—10 lần liền, bạn sẽ thấy những nhóm cơ ở vai, lưng và bụng nổi lên rất rõ. Người 30 tuổi và cả người 60 tuổi cũng đều có khả năng đạt được như vậy, điều quan trọng là làm sao để thể trọng của bạn chỉ cao hơn bình thường một chút thôi.

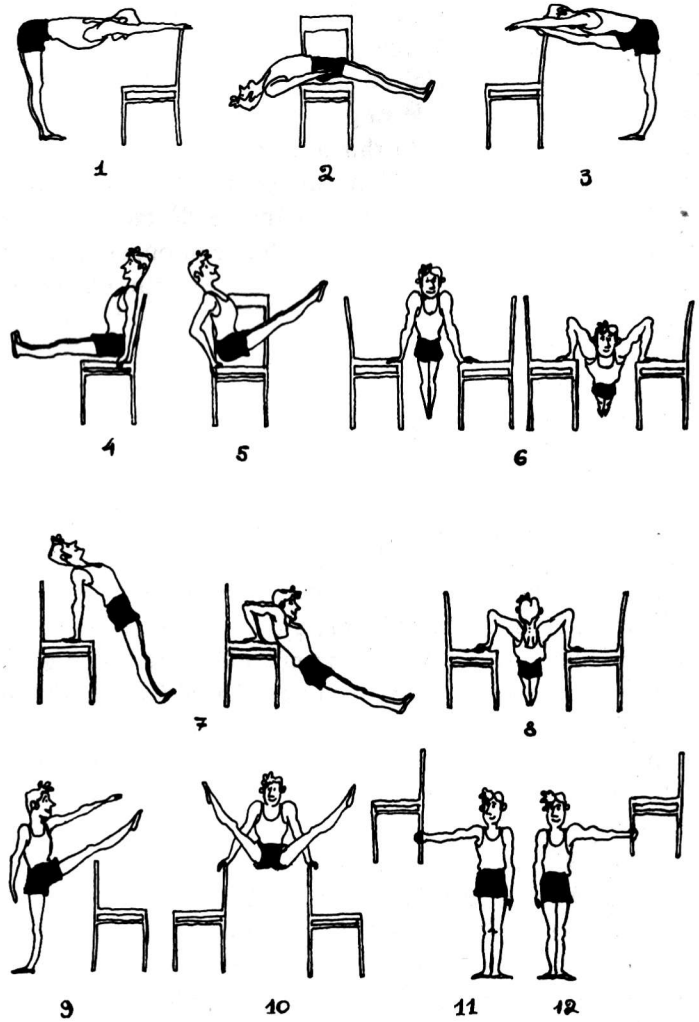
Một dụng cụ tập thể dục nữa tại nhà tập của bạn là xà kép. Để 2 ghế tựa quay lưng vào nhau với khoảng cách bằng chiều rộng vai là đã thay được xà kép rất tốt.

Trước hết, đứng vào khoảng giữa và nắm lấy 2 lưng 2 ghế. Nhẹ nhàng tì vào đó, rướn người lên. Sau đó cố gắng giơ thẳng chân ra phía trước. Dần dần, chân bạn sẽ tạo được góc vuông và giữ được khoảng vài chục giây. Trên xà kép này còn có thể tập một bài tập khác là co và duỗi tay.

Bài tập chống đẩy tay (lên bậu cửa sổ, lên ghế tựa, lên bàn, ghế, đi văng, sàn nhà) là bài tập rất hữu hiệu và thực tế không đòi hỏi bất cứ một dụng cụ gì. Điểm tì càng thấp thì thực hiện bài tập càng khó. Hãy hạ dần điểm tì xuống và dần dần tăng số lần co duỗi tay, khi bạn thực hiện được 25—30 lần với điểm tì là mặt sàn một cách dễ dàng thì lúc đó không cần tăng thêm số lần lặp lại động tác nữa.

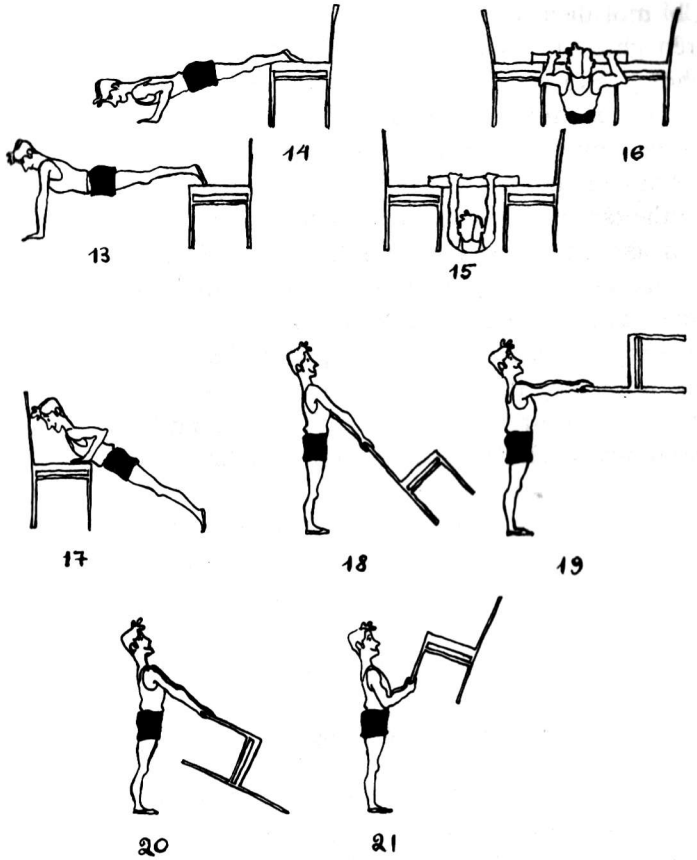
Khi đã thích những bài tập trên, bạn hãy cố gắng trang bị thêm cho phòng tập tại nhà của mình: tạ đôi (với các trọng lượng khác nhau), tạ bình vôi, dây chun, dây nhảy, vòng thể dục (có thể làm hai cái móc trên trần rồi treo vòng vào đây), hay túi để tập bốc.

www.nguoilauthangcuoicung.net



Trong phòng ở của mình bạn còn có thể tập chạy (tại chỗ hoặc chạy quanh phòng).

Điều kiện nhất thiết khi tập ở nhà là phải có không khí trong lành. Hãy mở rộng cửa sổ mỗi khi tập.



Dụng cụ tập luyện vạn năng

Chúng ta hoàn toàn không phải bao giờ cũng nhận ra được những đặc tính lạ thường của đồ vật quanh mình. Cái ghế tựa bình thường nhất có thể là một dụng cụ hoàn hảo của phòng tập thể dục nếu như chúng ta không có thời gian hoặc điều kiện tập luyện dưới sự hướng dẫn của huấn luyện viên. Bằng ghế tựa ta có thể tập để phát triển được sức mạnh và sự mềm dẻo, sức nhanh và sức bền, có thể luyện hầu như cho từng cơ và khớp của cơ thể.

www.nguoilanhthangcuoicung.net

Chỉ một điều duy nhất là trong lúc tập không nên... ngồi trên ghế. Lúc nghỉ tốt nhất là đứng, đi tới đi lui trong phòng. Tập với ghế có thể trong 5 phút hoặc kéo dài cả giờ-tất cả tùy thuộc vào thời gian cho phép, vào trình độ tập luyện và ý muốn của chúng ta. Khi thuận tiện có thể tập nửa giờ ở trong phòng của mình, sau đó trong ngày có thể tập ở phòng làm việc hoặc ở một căn phòng thuận tiện nào đó vài ba lần, mỗi lần mươi phút. Tất nhiên là không khí trong phòng phải trong lành, quần áo mặc trên người không cản trở vận động. Mỗi người có thể bổ sung cái mới vào các bài tập trình bày dưới đây, giảm nhẹ hoặc tăng thêm độ khó của chúng tùy theo khả năng và óc tưởng tượng của mình. Tốc độ động tác, lựa chọn bài tập và số lần lặp lại cũng là do ý thích và tùy thuộc vào trình độ tập luyện.

Chắc rằng cũng không ít khả năng thực hiện các loại động tác khác nhau nhất trên các «dụng cụ thể thao» như bàn giầy, đi văng, ghế bành hoặc giường ngủ. Chỉ cần có ước muốn trở thành người có sức lực và khỏe mạnh, và cũng phải sáng tạo một chút.

Thể dục rèn luyện thăng bằng

Thân thể chúng ta không có lúc nào bất động hoàn toàn. Con người dường như luôn bị mất thăng bằng và ngay lập tức lại giữ được thăng bằng. Điều đó có thể cảm thấy rất rõ lúc đang vận động, khi mà trọng tâm thân thể bị chuyển dịch và chúng ta phải có sự gắng sức nhất định để giữ thân người ở tư thế cần thiết. Khả năng giữ thăng bằng ở mỗi người lại khác nhau và nó phụ thuộc nhiều vào trạng thái của bộ máy tiền đình. Một số người mất thăng bằng và ngã ngay tức khắc, thậm chí cả khi chân nọ ngẫu nhiên vướng vào chân kia. Nhưng lại có nhiều người đàn ông đứng vững chắc và khéo léo trong những tình huống phức tạp nhất. Ví dụ, những diễn viên thăng bằng ở các rạp xiếc, vận động viên thể dục, vận động viên trượt băng nghệ thuật, các diễn viên đi trên dây, các vận

động viên đua xe đạp, đã thể hiện những tư thế giữ thăng bằng một cách kỳ lạ.

Khả năng giữ thăng bằng có thể tập được. Những bài tập thăng bằng có tác dụng hình thành tư thế đúng, phối hợp động tác nhịp nhàng, cũng như tính can đảm, tự tin và chăm chú.

Mỗi người đều có thể kiểm tra mức phát triển khả năng thăng bằng của mình. Muốn vậy hãy thực hiện các bài tập sau đây. Tất cả có 15 bài, được sắp xếp thứ tự từ đơn giản đến phức tạp. Ai thực hiện được cả 15 bài thì có thể coi cơ quan thăng bằng của người đó hoạt động «rất tốt». Nếu thực hiện được 10 bài đầu là «tốt», 6 hoặc 7 bài là «trung bình».

Liên tục đưa các bài tập này vào các buổi thể dục sáng hoặc các buổi tập nói chung sẽ có tác dụng nâng cao khả năng thăng bằng. Thường xuyên lặp lại các bài tập đó thì trong một thời gian ngắn có thể nâng cao khả năng thăng bằng một cách rõ rệt.

1. Đứng 20 giây: hai chân sát nhau, tay chống hông, mắt nhắm.
2. Đứng 20 giây: gót bàn chân phải đặt trước bàn chân trái trên cùng một đường thẳng, tay chống hông.
3. Đứng 15 giây: cũng như (2) nhưng nhắm mắt.
4. Đứng 15 giây: hai chân sát nhau, tay chống hông, kiễng chân.
5. Đứng 10 giây: cũng như (4) nhưng nhắm mắt.
6. Đứng 15 giây: tay chống hông, kiễng chân phải, chân trái co và nâng lên phía trước.
7. Đứng 10 giây: cũng như (6), nhưng nhắm mắt.
8. Hai chân sát nhau, đứng trên mũi bàn chân và gập người về phía trước 5 lần, mỗi lần 1 giây.
9. Bàn chân phải đặt trước bàn chân trái, trên cùng một đường thẳng, tay chống hông, nghiêng người 6 lần sang phải-trái theo kiểu con lắc, mỗi lần nghiêng 1 giây.
10. Đứng 15 giây: hai chân sát nhau, kiễng chân, ngửa đầu ra sau tối đa.
11. Đứng 5 giây: cũng như (10), nhưng nhắm mắt.
12. Đứng trên mũi bàn chân, quay đầu vòng tròn sang trái 6 vòng, mỗi vòng 1 giây.
13. Đứng trên mũi bàn chân phải, tay chống hông, đá lăng chân trái về trước, ra sau với biên độ lớn nhất, lăng chân 6 lần, mỗi lần 1 giây.

www.nguoilauthangcuoicung.net

14. Đứng trên mũi bàn chân, hất nhanh đầu ra sau 10 lần.
15. Đứng 5 giây: đứng trên mũi bàn chân phải, chân trái co và nâng về trước, ngửa đầu ra sau đến mức tối đa, mắt nhắm.

Nghệ thuật ngã

Dĩ nhiên tốt nhất là không bị ngã. Vì vậy trong những trường hợp nguy hiểm như khi đi trên băng trơn, ở chỗ cầu thang tối, khi đi xe đạp quá nhanh, v.v.., cần phải chăm chú và thận trọng. Nhưng nếu lỡ bị ngã thì cũng phải biết cách ngã. Điều không may cho nhiều người là, khi đã ở vào tư thế không thể nào cứu vãn được, lại cố giữ bằng được, mặc dù đôi khi cứ để cho ngã lại là khôn ngoan hơn. Ở đây có nhiều yếu tố tác động: vừa là xu hướng giữ thăng bằng theo bản năng, vừa sợ bị trở thành trò cười, lại cũng không muốn quần áo bị bẩn. Đôi lúc cũng giữ được khỏi ngã, nhưng nếu mặc dù đã cố tình giữ lại, song vẫn cứ bị ngã, thì có thể sẽ bị chấn thương nặng, sai khớp, thậm chí gẫy xương.

Vận động viên nhào lộn, những người luôn luôn phải ngã, thường nói rằng, khi ngã phải làm sao «không để có gì nhô ra». Nghĩa là khi rơi xuống không nên để tay hoặc chân, vai và nhất là đầu chạm đất. Muốn vậy, khi ngã cần thu người lại, căng cơ, để tiếp xúc với đất ở diện rộng và lăn người được. Thí dụ, khi ngã ngửa, mông đập xuống đất, thì ngay lúc đó nên còng lưng và so vai lại một chút rồi lăn sang lưng ngay, còn khi ngã nghiêng thì thu tay vào và lăn bằng vai. Nếu ngã xe đạp hoặc môtô thì phải ngay lập tức đẩy người khỏi xe và ngã sang bên đối diện: đến lúc này không nên đắn đo giữa việc bảo vệ xe hay bộ quần áo đẹp với sức khỏe của mình.

Để không mắc sai lầm trong những phút nguy nan, tốt nhất là sớm học cách ngã an toàn. Dưới đây là các bài tập ngã ngửa:

1. Ngồi xuống sàn, duỗi tay và chân ra trước. Ngã lộn ra sau nhanh nhẹ bằng cách lăn cong lưng (chân giơ lên cao, tay duỗi thẳng đặt xuống sàn không cho lăn đến gáy, cằm sát vào ngực).
2. Ngồi xổm, sau đó ngồi bệt nhanh xuống sàn và làm như bài tập (1).

3. Đứng thẳng, sau đó ngồi xổm nhanh rồi làm như bài tập (2). Khi chạm sàn, phải thật nhẹ nhàng, cằm sát vào ngực. Tăng dần tốc độ bài tập (3) cho đến khi mọi cử động gắn liền thành một chuỗi và tựa như ngã thật.

Bài tập ngã nghiêng

1. Ngồi xuống sàn, duỗi tay và chân ra trước. Tay phải co ở khuỷu và đặt lên vai trái, cằm sát vào ngực. Từ từ ngã người sang bên phải, lăn vòng tròn từ mông phải tới vai phải.
2. Ngồi xổm, ngồi bệt nhanh xuống sàn, không dừng mà làm ngay như bài tập (1).
3. Đứng thẳng, ngồi xổm nhanh rồi làm tiếp như bài tập (2). Tăng dần tốc độ. Có thể dùng đồng hồ bấm giây để xác định tốc độ từng lần ngã. Sau đó tập ngã nghiêng sang trái.

Bài tập ngã sấp

1. Quỳ bằng đầu gối. Đặt hai bàn tay gần hai vai, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Ngã nhẹ ra trước, bàn tay chống nhún xuống sàn.
2. Cũng như vậy, nhưng đứng khom.
3. Cũng như vậy, nhưng từ tư thế đứng.

Những bài tập này bổ ích cho mọi lứa tuổi, nhưng tốt nhất là tập thành thạo vào những năm còn trẻ.

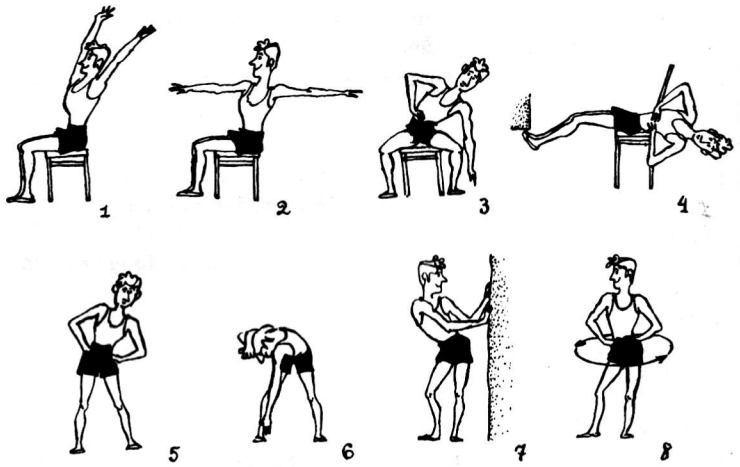
Thể dục cho vùng thắt lưng

Ngồi làm việc lâu thì không tránh khỏi mỏi và đau ở vùng thắt lưng. Khởi động nhẹ nhàng không quá 4—5 phút sẽ hết mỏi, phòng được cảm giác đau và hồi phục được khả năng làm việc. Rõ ràng mất thời gian rất ít để tập 8 bài tập khởi động sau đây nhưng sẽ được bù đắp lại bằng một lợi ích lớn. Đặc biệt có lợi là bài tập thứ bảy, thứ tám, cũng như tất cả những động tác gắn liền với việc làm cho các khớp ở vùng xương chậu-đùi và vùng thắt lưng được linh động.

Thể dục sửa tật bàn chân bẹt

Xác định xem bạn có bị tật bàn chân bẹt không là điều rất dễ. Chỉ cần bôi kem vào gan bàn chân rồi đứng lên trên tờ giấy sạch. Trên giấy sẽ in lại rõ vết bàn chân.

www.nguoilanhthangcuoicung.net



Dùng bút chì kẻ một đường thẳng nối mép khuyết của bàn chân.

Sau đó kẻ một đường vuông góc với đường trên và cắt chỗ lõm nhất của bàn chân. Nếu phần hẹp của bàn chân không lớn hơn 1/3 đường kẻ này thì chân bạn bình thường. Nếu bằng một nửa đó là bàn chân bẹt. Lúc này chớ chậm chễ, hãy đến ngay bác sĩ chuyên khoa chỉnh hình để điều trị và làm giày đặc biệt.

Bàn chân bẹt thường thấy ở người mập mạp, trọng lượng thừa của họ tạo nên một lực đè rất lớn lên vòm bàn chân và làm cho nó bẹt xuống. Người đó không tránh khỏi tật bàn chân bẹt nếu như bước đầu không loại bỏ trọng lượng thừa.

Tật bàn chân bẹt cũng hay gặp ở người mà nghề nghiệp của họ bắt buộc phải đi và đứng lâu: Người bán hàng, công nhân khuân vác, người phục vụ bàn ăn, thợ đứng máy, v.v.. Trước tiên họ phải được đi giày vừa và có gót không cao lắm.

Đi chân không, chạy trên cát và trên nước xâm xấp, nhảy các kiểu và chơi các môn bóng có tác dụng tốt để phòng và sửa tật bàn chân bẹt. Có cả các bài tập chuyên môn có tác dụng chữa tật bàn chân bẹt:

1. Đi bằng đầu ngón chân.
2. Đi bằng vòm ngoài của bàn chân.
3. Đi bằng gót chân
4. Đi quặp các ngón chân lại.
5. Đi cong các ngón chân lên. Mỗi động tác thực hiện trong 1 phút, 3—4 lần trong một ngày.
6. Dùng ngón chân cố nhặt cái khăn, mẩu giấy, cây bút chì hoặc bất kỳ vật gì nho nhỏ lên khỏi sàn. Luyện tập thường xuyên có thể làm cho các ngón chân linh hoạt và khéo léo tới mức dễ dàng nhặt được các que diêm ở trên sàn rồi bỏ được vào hộp.
7. Nằm, xoay 2 bàn chân hết mức sang phải, trái, ra trước và về phía sau, gập và duỗi các ngón chân.

Tất cả những bài tập trên còn bổ ích cho những người không có tật bàn chân bẹt nhưng mau mỏi mệt khi đi bộ.

Thể dục thả lỏng

1. Đứng, hai chân rộng bằng vai, hai tay giơ lên trên. Lần lượt thả lỏng (để rơi) bàn tay, sau đó đến cẳng tay, cánh tay, thả lỏng và gập thân mình.
2. Đứng, hai chân rộng bằng vai, hai tay buông xuôi dọc theo chân, cúi mình về phía trước. Rũ nhẹ hai bàn tay thả lỏng. Đồng thời xoay nhanh cánh tay ở khớp vai với biên độ nhỏ.
3. Đứng, hai chân rộng bằng vai, hai tay buông xuôi dọc theo thân. Bằng động tác quay thân, đung đưa hai tay thả lỏng sang phải, sang trái và quanh thân.
4. Đứng, hai chân rộng bằng vai, hai tay buông xuôi dọc theo thân, cúi người về trước. Đung đưa hai tay thả lỏng.
5. Đứng trên chân phải, hơi nghiêng mình về bên phải, tay phải giữ lưng ghế hoặc vịn vào tường. Đánh lăng chân trái thả lỏng. Sau đó đổi chân.
6. Đứng, chân rộng bằng vai. Cúi người về trước, ngồi xuống một cách thả lỏng, đặt hai tay lên đầu gối.

Cần làm các động tác này trong lúc thực hiện các bài tập nặng để luân phiên các bài tập nặng với các bài tập thả lỏng.

Tự xoa bóp

Từ thời cổ đại người ta đã biết dùng xoa bóp để làm cho cơ bắp hết mỏi, làm tăng tuần hoàn máu và quá trình trao đổi chất. Ngày nay, xoa bóp vẫn còn có giá trị như

www.nguoilanhthangcuoicung.net

một biện pháp chữa bệnh và nâng cao sức khỏe. Các bác sĩ đã chỉ định điều trị nhiều bệnh bằng xoa bóp, và khi còn khỏe, người ta có thể tự xoa bóp cho mình đạt kết quả tốt.

Tốt nhất là tự xoa bóp sau khi đã tập thể dục sáng, hoặc sau buổi tập luyện, trong lúc cơ đã thả lỏng hoàn toàn. Chỉ cần tự xoa bóp cho mình một lần cũng đủ để đánh giá được tác động tuyệt vời của biện pháp này đối với sức khỏe và khí sắc. Còn việc tập tự xoa bóp thì khá đơn giản.

Thủ pháp tự xoa bóp phổ biến nhất là xoa vuốt da. Buổi xoa bóp được bắt đầu và kết thúc bằng xoa vuốt. Thủ pháp mạnh hơn là bóp. Dùng gan bàn tay và ngón cái để bóp. Để tăng lực đè trong thủ pháp này có thể đặt bàn tay nọ lên bàn tay kia. Bóp có tác dụng làm cho máu chảy tới da và cơ nhanh hơn.

Thủ pháp mạnh hơn nữa là xát bằng các ngón của cả hai tay. Xát không chỉ làm tuần hoàn máu lưu thông mạnh hơn mà còn có tác dụng làm tiêu những chất ngưng đọng.

Thủ pháp xoa bóp cơ bản là day các cơ lớn. Khi day, cơ phải được thả lỏng và dùng cả bàn tay để kéo ra khỏi khoang xương và nhào mạnh.

Đầu tiên là xoa bóp chân, sau đó đến khớp gối, đùi, ngực, tay, cơ lưng, thắt lưng, cổ và đầu. Mọi động tác xoa bóp tay đều đi theo hướng về tim và các hạch bạch huyết ở gần nhất: xoa bóp chân-từ bàn chân tới đầu gối và từ đầu gối tới vùng bẹn, ngực-từ xương ức ra các phía, cổ-từ trên xuống, lưng-từ cột sống ra hai bên. Xoa bóp các khớp và bụng theo kiểu vòng tròn. Không được xoa bóp vùng nách, vùng bẹn, hõm khuỷu tay, khoeo gối. Cấm xoa bóp khi đang sốt, đang chảy máu, bị viêm cấp tính và có bệnh ngoài da. Mỗi cơ xoa bóp ít nhất 3—4 lần.

Một cán bộ về hưu ở Riazan là L. X. Visơnhepxki đã viết thư kể cho tác giả cuốn sách này về tác động kỳ lạ của tự xoa bóp đối với cơ thể người luống tuổi.

Ông viết: «Hàng ngày tôi thường xoa bóp bụng tại giường ngay sau khi ngủ dậy. Trong khoảng 4—5 phút tôi

làm động tác xoa bóp vòng tròn mạnh dần bằng một tay theo chiều kim đồng hồ, sau đó khắp bề mặt bụng bằng cả hai tay. Tôi hết bị phệ bụng, tránh được táo bón-căn bệnh đã từng làm tôi khó chịu trong nhiều năm, tránh được những cơn đau do viêm dạ dày và viêm túi mật. Hiện nay tôi không phải chịu đựng những phiền phức của việc ăn kiêng mà bác sĩ chỉ định do bị viêm dạ dày và viêm túi mật.

Xoa nắn nhiều lần trong ngày đã làm xẹp những chỗ sưng tấy ở các khớp ngón tay (do thấp khớp). Da tay đã trở nên đàn hồi hơn, các nếp nhăn không còn nữa, các vết sắc tố ở phía mu bàn tay mất dần.

Bằng cách xoa vỗ các ngón tay lên mặt trước cổ (trong 1—2 phút) tôi đã hoàn toàn tránh khỏi bệnh viêm họng mạn tính. Xoa bóp kỹ mỗi chân trong hai phút đã giúp tôi ngăn chặn được chứng giãn tĩnh mạch đang tiến triển nhanh chóng».

Xoa bóp cũng rất có ích cho cả những người không có điều gì đáng phàn nàn về sức khỏe. Nó làm tiêu tan mệt mỏi và hồi phục khả năng hoạt động của các cơ một cách nhanh chóng. Tự xoa bóp hồi phục kết hợp với tắm hơi sẽ đem lại hiệu quả rõ rệt đặc biệt.

Thể dục vô hình

Có nhiều trường hợp người ta cảm thấy sự cần thiết và thậm chí có nhu cầu tập luyện thể lực. Nhưng vì những lý do khác nhau (thường là do không biết tổ chức) người ta không tìm được thời gian rỗi để tập. Trong khi đó, trong ngày họ có những phút, thậm chí những giờ bị bỏ trống mà đáng ra có thể sử dụng cho việc tập luyện, nhưng vì không có... điều kiện thích hợp: phòng tập, sân vận động, dụng cụ thể dục thể thao, và cả quần áo cũng không phù hợp. Hơn nữa những người này còn e thẹn với mọi người xung quanh. Có rất nhiều bài tập có thể giúp họ trong trường hợp này. Đó là những bài tập mà người ngoài khó lòng nhận biết được. Những bài tập có thể thực hiện trên đường đi làm và về nhà, trong lúc đi tàu xe, lúc xếp hàng,

www.nguoilauthangcuoicung.net

trong phòng làm việc, trong thư viện, trong lúc dạo chơi, lúc nghỉ ngơi trên bãi tắm.

Trên bãi tắm. Khi nằm trên cát hay trên giường gỗ có thể làm nhiều bài tập để tăng cường cơ bụng. Chỉ ba—bốn tuần là hình dáng cơ thể sẽ thay đổi, nếu tập luyện hàng ngày, mỗi bài tập lặp lại nhiều lần và giữ được mức vận động vừa phải, không quá nhiều hoặc quá ít. Nếu bạn có nhiều mỡ ở bụng, thì phần lớn số mỡ đó sẽ được thay bằng các tổ chức cơ (kết quả sẽ tốt hơn, nếu tập luyện kết hợp với hạn chế ăn uống; trong trường hợp này không những bạn có thể tăng cường cơ bắp, mà còn làm bình thường hóa được thể trọng.) Nếu trọng lượng đã ở mức bình thường, thì sau khi nghỉ, bụng của bạn sẽ phẳng lại và nổi cơ lên, vùng thắt lưng sẽ hẹp lại.

Nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng và nâng lên cách mặt đất vài centimét; đưa từ từ hai chân sang phải, rồi sang trái; nghỉ một chút; rồi lại nâng chân, đưa sang hai bên, nghỉ; lặp lại hai động tác trên, nhưng nâng chân cao hơn, biên độ động tác lớn hơn. Cũng ở tư thế như trên, hai chân duỗi thẳng và nâng lên càng cao càng tốt, cố gắng đưa được chân ra sau đầu, chạm chân xuống đất ở phía phải hoặc trái của đầu. Nâng chân lên với các góc độ khác nhau, theo các chiều và các biên độ khác nhau-đó là vô số bài tập để củng cố thành bụng.

Các bài tập cần được luôn thay đổi kiểu và lặp lại nhiều lần trong ngày.

Nằm sấp, thực hiện hai bài tập: chống tay, co, duỗi nhiều lần (dần dần tăng số lần) và ưỡn thân ở thắt lưng (hông và hai chân cố định-nâng đầu và vai càng cao càng tốt). Cố gắng nâng mình lên mà không cần dùng tay.

Tất nhiên, những bài tập kể trên không phải là sự vận động thể lực duy nhất (đặc biệt, trong thời gian nghỉ phép). Các buổi tập thể dục sáng đầy đủ, gồm các động tác gập, quay, vặn mình, ngồi xuống, đứng lên, bật nhảy, co tay, cũng như bơi, chạy, chèo thuyền, bóng chuyền, quần vợt hoặc bóng đá sẽ đem lại sự vận động hài hòa của tất cả các nhóm cơ và các hệ thống của cơ thể.

Tự đối kháng. Có thể phát triển các nhóm cơ khác nhau một cách tuyệt vời, và thậm chí không cần phải sử dụng tạ đôi, tạ đĩa hoặc dây chun. Bản thân cơ bắp sẽ thực hiện vai trò của các dụng cụ đó:

1. Tay phải tì vào bụng ở khuỷu, lòng bàn tay mở, cánh tay và cẳng tay co vuông góc. Đặt lòng bàn tay trái lên lòng bàn tay phải. Gập tay phải lại, cố gắng chống lại lực cản mạnh của tay trái. Bài tập này có tác dụng phát triển cơ hai đầu rất tốt. Tập mỗi bên tay 4—6 lần. Nếu làm động tác đưa tay phải ra trước và nâng lên chống lại lực cản của tay trái, hạ xuống, hướng sang trái hoặc sang phải, thì những nhóm cơ khác sẽ phát triển.
2. Hai bàn tay móc vào nhau trước ngực; chống lại lực cản của nhau, kéo tay sang phải, sau đó sang trái. Hai lòng bàn tay úp vào nhau, bàn tay phải chống lại lực cản của bàn tay trái để gập nó lại.
3. Lòng bàn tay phải tì vào cằm; quay đầu sang phải, chống lại lực cản của tay.
4. Tì bàn tay vào đùi; nâng chân lên cao hoặc sang hai bên, chống lại lực cản của tay.

Mỗi người có thể soạn cho mình nhiều loại bài tập tự đối kháng cho các nhóm cơ khác nhau. Các bài tập đó có thể làm nhiều lần trong ngày và có thay đổi mức gắng sức. Mỗi bài tập lặp lại 4—6 lần với mức gắng sức tối đa sẽ có hiệu quả lớn.

Bài tập tĩnh lực. Cơ bắp của chúng ta có thể chịu một lượng vận động lớn ngay cả khi chúng không sản ra một công nhìn thấy. Chẳng hạn, chỉ cần tì mạnh vào tường cũng có thể cảm thấy các cơ căng lên như thế nào. Trạng thái đó của cơ được gọi là căng đẳng trương (tức là không thay đổi chiều dài cơ, còn gọi là tĩnh lực-ND). Các công trình nghiên cứu đã cho thấy căng đẳng trương đó có tác dụng phát triển cơ bắp không kém các bài tập động lực với tạ đĩa hoặc tạ đôi. Đã biết nhiều trường hợp có những người đàn ông chỉ bằng các bài tập lợi dụng dóng vịn tay trên xe buýt hoặc ôtô điện trên đường đi làm hàng ngày đã làm cho các cơ bắp cánh tay phát triển tuyệt vời.

Có thể thực hiện các bài tập tĩnh lực bằng cách tì vào mặt bàn từ trên xuống hoặc từ dưới lên, vào mặt ghế mà

www.nguoilauthangcuoicung.net

bạn đang ngồi, vào tường, vào khung cửa ra vào hoặc bất kỳ vật cố định nào khác. Mức căng cơ tối đa không được kéo dài quá 4—6 giây. Mỗi bài tập tĩnh lực lặp lại dưới 6 lần liên tiếp. Làm căng một nhóm cơ một cách đơn giản tùy ý (không cần chỗ tì) cũng là bài tập tốt. Một lần tập luyện các bài tập tĩnh lực (mỗi người có thể tự chọn cho mình phương án tập, căn cứ vào dụng cụ có bên mình và khả năng của bản thân) kéo dài không quá 8—10 phút. Các bài tập tĩnh lực cần kết hợp với các bài tập động lực không những nhằm phát triển cơ bắp mà còn tăng cường hệ tim mạch.

Ở thư viện. Người đang làm việc bên bàn giấy đến lúc cần phải làm một số bài tập không phải bao giờ cũng cảm thấy tự nhiên khi mình trở thành đối tượng quan sát của mọi người. Trong trường hợp đó, bạn có thể sử dụng các bài tập thể dục mà mọi người xung quanh không nhìn thấy được.

1. Ngồi trên ghế, thân thẳng, đưa hai vai ra sau, đồng thời căng các cơ lưng, khép sát hai xương bả vai. Giữ tư thế đó 4—6 giây. Sau đó thả lỏng hoàn toàn và thở tự nhiên. Lặp lại 3—5 lần.
2. Ngồi trên ghế, thân thẳng, thở ra hết mức, đồng thời hóp bụng lại. Giữ tư thế đó 1—2 giây. Lặp lại 6—8 lần.
3. Ngồi trên ghế, hai tay nắm phía dưới mép ghế và cố nhấc người lên. Giữ tư thế đó 3—4 giây. Lặp lại 5—7 lần.
4. Ngồi trên ghế, co mạnh các cơ mông để hơi nâng người lên. Giữ tư thế đó 4—6 giây. Lặp lại 5—7 lần.
5. Ngồi trên ghế, tì mạnh hai chân xuống sàn. Giữ 10—12 giây. Sau khi nghỉ, lặp lại 5—7 lần.
6. Đặt tay lên bàn và ấn mạnh xuống mặt bàn. Giữ căng 5—7 giây. Lặp lại 3—5 lần.
7. Ngồi trên ghế, thả lỏng người và hít vào nhẹ nhàng liên tiếp 3—4 lần bằng mũi, rồi thở ra cùng số lần bằng mồm. Lặp lại 5—7 lần.

Cứ sau một tiếng rưỡi thì lặp lại những bài tập trên một lần. Chú ý lựa chọn các hình thức bài tập khác nhau.

Trong phòng làm việc. Trong phòng làm việc có không quá 3—4 người, cứ một giờ rưỡi đến hai giờ một lần, có thể làm bất kỳ bài tập nào thuận tiện đối với bạn. Các

động tác gập người, quay, vặn người, kéo tay, bật nhảy, ngồi xuống đứng lên có tác dụng rất tốt.

Cầu thang. Cầu thang bình thường có thể trở thành chỗ rất tốt để tập luyện hệ tim mạch và tăng cường các cơ chân. Cần làm quen với «sân vận động» này một cách dần dần, sốt sắng quá mức có thể dẫn đến các bệnh nguy hại. Một đàn ông khỏe mạnh có thể bắt đầu từ mức hàng ngày đi bộ lên cầu thang qua 2—3 tầng với tốc độ trung bình, sau đó mới đi bằng thang máy. Bạn hãy điều chỉnh số tầng và tốc độ đi lên sao cho trong lúc tập không bị thở dốc. Cần tăng dần khoảng cách và tốc độ. Khi nào bạn có thể đi nhanh một mạch lên 6—8 tầng (thậm chí có thể bước 2 bậc liền) và mạch không vượt quá 120—140 nhịp đập trong một phút, thì có thể coi là tim của bạn rất tốt. Đi cầu thang tốt nhất là bằng mũi bàn chân (như vậy sẽ tăng cường các cơ), không vịn tay.

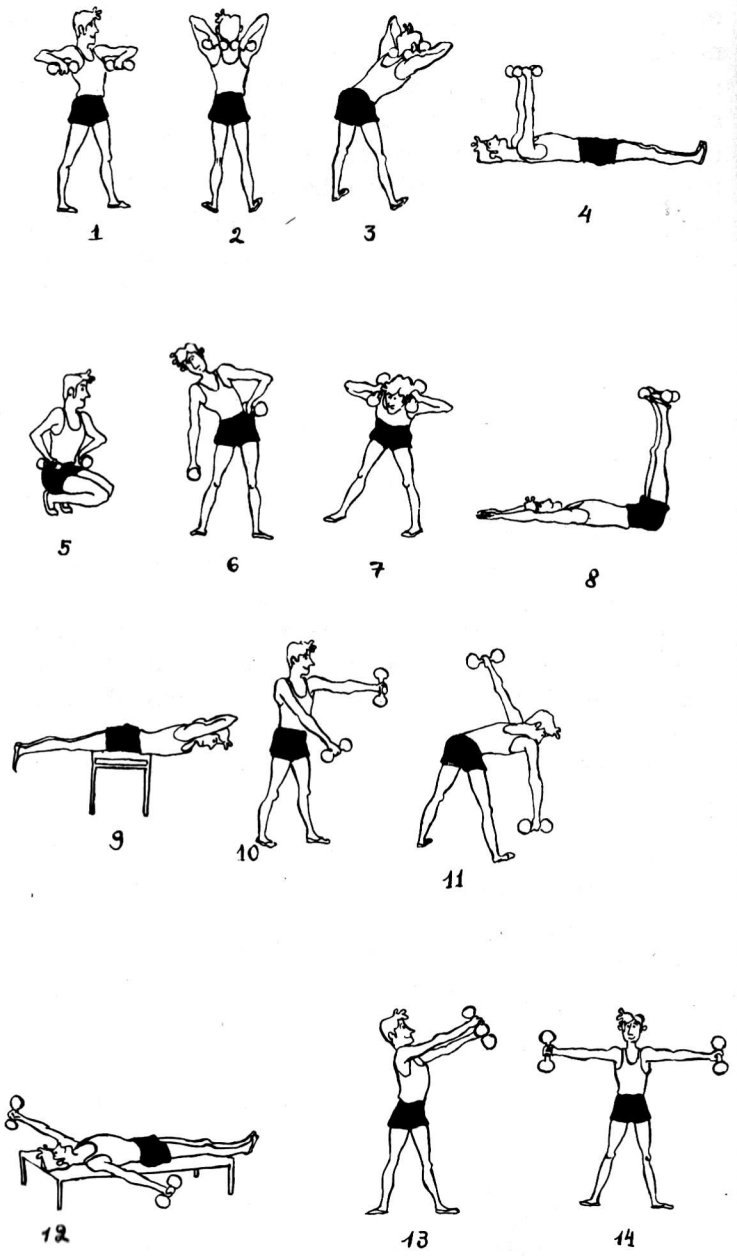
Tàu, xe, xếp hàng. Có thể sử dụng thời gian trên tàu, xe hoặc trong lúc xếp hàng một cách có lợi cho sức khỏe nếu thực hiện một số bài tập mà mọi người xung quanh không thấy được. Đó là các bài tập thở, bài tập thả lỏng, bài tập tĩnh lực, nâng người đứng trên mũi bàn chân. Chú ý sao cho hai vai mở rộng, bụng hóp vào.

Nếu bạn đi xe đến nơi làm việc hoặc đi bộ về nhà, thì nên chú ý giữ tư thế thân người, thỉnh thoảng có thể làm các bài tập thở.

Thể dục với tạ đôi

1. Nâng tạ «thẳng đứng». Trọng lượng 3—5 kg.
2. Duỗi tay phía sau đầu. Trọng lượng 3—5 kg.
3. Gập mình. Trọng lượng 5—10 kg.
4. Nằm ngửa, duỗi tay. Trọng lượng 5—10 kg.
5. Ngồi xuống, đứng lên. Trọng lượng 5—10 kg.
6. Nghiêng mình sang phải và trái. Trọng lượng 5—10 kg.
7. Quay mình theo vòng tròn về bên phải và trái. Trọng lượng 5—10 kg.
8. Nằm ngửa, nâng hai chân vuông góc với thân. Trọng lượng mỗi tạ buộc vào hai chân là 1 kg.
9. Nâng mình, vỡn lưng. Trọng lượng 3—5 kg.
10. Quay tay theo vòng tròn bên hông. Trọng lượng 3—5 kg.
11. Vặn mình sang phải, sang trái. Trọng lượng 3—5 kg.

www.nguoilaunthangcuoicung.net



12. Nằm ngửa, dang tay sang ngang. Trọng lượng 3—5 kg.
13. Dơ tay về trước, lên cao. Trọng lượng 3—5 kg.
14. Quay bàn tay về trước, ra sau. Trọng lượng 1—3 kg.

Các bài tập trên dành cho những đàn ông không có khuyết tật về tình trạng sức khỏe. Đối với những ai cảm thấy trọng lượng tạ đôi kể trên quá nặng đối với mình, thì có thể tập với tạ 1,0—1,5 kg. Thời gian đầu, có thể tập hoàn toàn không có tạ. Như vậy bài tập sẽ mang tính chất thể dục vệ sinh bình thường, giúp cho cơ thể đi vào hoạt động sau khi ngủ dậy.

Sau một thời gian, khi cảm thấy các bài tập với loại tạ nhẹ không đủ tải trọng, có thể chuyển sang loại tạ nặng hơn, như đã ghi trong danh mục các bài tập. Bạn hãy thử thực hiện các bài tập kể trên dưới dạng phức tạp hơn. Không cần mỗi ngày phải tập tất cả các bài đã chỉ dẫn. Mỗi lần chỉ cần lựa chọn 5—7 bài tập là đủ, mỗi bài tập lặp lại 5—10 lần. Các bài tập trên sẽ đem lại lợi ích rõ rệt nếu sau khi tập bạn cảm thấy một chút mệt mỏi dễ chịu ở cơ bắp. Cần biết cách điều chỉnh lượng vận động (trọng lượng tạ, lựa chọn bài tập, số lần lặp lại, nhịp độ động tác, v.v..) tùy theo cảm giác sức khỏe của bản thân; lượng vận động quá mức sẽ có hại đối với sức khỏe, không đầy đủ-không đem lại hiệu quả nâng cao sức khỏe cần thiết.

Tập tạ đôi cần kết hợp với tập sức bền: chạy, bơi, v.v., chỉ như vậy mới có hiệu quả một cách cân đối, mới cho phép tăng cường được hệ tim mạch và cơ bắp.

Thể dục sức mạnh

Bài tập phát triển đai vai.

Các vận động viên cử tạ thường nói: «Qua cặp ngù vai người ta nhận ra một lực sĩ thực thụ». «Ngù vai» ở đây có nghĩa là các cơ đenta bao bọc ba mặt của khớp vai. Do ảnh hưởng của tập luyện thường xuyên với vật nặng, các cơ đenta được nhanh chóng tăng cường và lớn lên về kích thước, làm thay đổi toàn bộ vóc dáng bên ngoài của đàn ông.

www.nguoilauthangcuoicung.net

1. Hai tay cầm tạ đôi, duỗi thẳng, nâng chậm, vòng qua hai bên, lên cao đến góc 45 độ (trọng lượng tạ phụ thuộc vào khả năng mỗi người). Lặp lại 8—10 lần, cố gắng giữ động tác ở điểm cuối. Rõ ràng là tạ càng nặng thì hiệu quả càng lớn. Nhưng trọng lượng đó phải tăng dần dần cùng với sự phát triển của sức mạnh.
2. Hai tay cầm tạ đôi, duỗi thẳng, lần lượt nâng về phía trước, lên cao đến góc 45 độ.
3. Ở tư thế gập mình về trước, hai tay cầm tạ đôi, duỗi thẳng nâng sang ngang.
4. Co tay trên xà đơn, hai tay ngửa rộng tối đa, để gáy chạm xà. Bài tập này đòi hỏi phải có sự chuẩn bị kỹ bằng cách tập co tay bình thường trên xà đơn.

Bài tập phát triển cơ tay

1. Ở tư thế ngồi, đặt ngửa một tay cầm tạ đôi lên đùi và từ từ co lại ở khớp khuỷu. Nếu thấy tạ quá nặng, có thể thực hiện bằng hai tay. Cũng ở tư thế như trên (nếu không có tạ), ấn lòng bàn tay từ phía dưới mặt bàn lên trên với mức căng cơ tối đa trong 6 giây. Lặp lại 4—5 lần.
2. Nằm sấp chống đẩy tay dưới sàn. Bài tập này có thể bắt đầu không phải chống đẩy dưới sàn, mà là trên tường, trên bậu cửa sổ, trên mặt bàn. Dần dần nên hạ độ dốc và số lần lặp lại.
3. Chống đẩy tay trên xà kép hoặc trên hai vai ghế (lòng bàn tay hướng ra ngoài). Nếu làm bài tập trên ghế, tốt nhất là co hai chân lại hoặc đưa hai chân ra trước đến mức vuông góc với thân.
4. Ở tư thế gập mình về trước, hai tay cầm tạ đôi, duỗi thẳng sang hai bên.
5. Đứng quay lưng vào tường, hai tay buông xuôi, ép mạnh lòng bàn tay vào tường. Gắng sức tối đa trong 6 giây. Lặp lại 4—5 lần.
6. Bóp bóng tênit hoặc tạ lò xo.
7. Nằm ngửa, đẩy vật nặng (tạ đôi nặng, cục đá, tạ đĩa) lên ở trước ngực.

Bài tập phát triển các cơ ngực

1. Nằm, hai tay cầm tạ đôi, từ từ mở sang hai bên và khép lại. Có thể hơi co khuỷu tay lại
2. Nằm sấp, chống đẩy hai tay dưới sàn. Khoảng cách giữa hai bàn tay càng rộng, tác dụng đối với các cơ ngực càng lớn.
3. Tì hai tay lên mặt bàn. Gắng sức tối đa trong 6 giây.

Bài tập phát triển cơ chân:

1. Bật nhảy một chân
2. Đi bộ trên mũi bàn chân.

3. Ngồi xuống đứng lên bằng hai chân. Các bài tập này nếu thực hiện với hai tay cầm tạ đôi thì sẽ có hiệu quả hơn nhiều.
5. Đá lăng chân qua vai ghế về một phía và ngược lại có tác dụng tăng độ đàn hồi của cơ, cải thiện tính linh hoạt của các khớp và giảm bớt các lớp mỡ ở đùi và hông.

Bài tập đối với cơ bụng:

1. Nằm ngửa, nâng cao hai chân duỗi thẳng và hạ thấp xuống sau đầu, chạm mũi chân xuống sàn. Khi trở về tư thế ban đầu, không để chân chạm sàn, khi gót chân gần đến sàn, lại tiếp tục nâng chân lên. Dần dần, tăng số lần lặp lại 20—25 lần. Nhịp-nhanh.
2. Treo người trên xà đơn, nâng hai chân duỗi thẳng lên cao đến mức chạm mũi bàn chân vào xà.
3. Ngồi trên sàn, hai tay chống sau, nâng hai chân duỗi thẳng đến góc 45 độ. Cũng ở tư thế này, thực hiện trong 15—30 giây các động tác chân, lúc thì lần lượt lên xuống, lúc thì bắt chéo nhau.
4. Ngồi trên ghế đầu, bàn chân móc vào vật cố định, ngửa người ra sau (lòng bàn tay đặt sau đầu) và trong tư thế đó quay mình sang phải và sang trái sao cho lúc thì khuỷu phải, lúc khuỷu trái ở chiều thẳng đứng trên sàn.
5. Vặn mình sang phải và sang trái đến hết mức (hai tay cầm tạ đôi) sẽ tăng cường các cơ chéo bụng, giảm bớt các lớp mỡ ở vùng lườn hông.

Chương trình hành động. Những bài tập có khả năng phát triển sức mạnh được trình bày trong chương này có phạm vi khá rộng. Đàn ông đứng tuổi và thể lực kém rèn luyện, thì cần bắt đầu tập các khớp, từ loại bài tập thể dục sáng. Sau đó, có thể tập tạ đôi, tập tĩnh lực, và trang bị «phòng tập» trong căn hộ của mình. Tự xoa bóp sẽ đem lại lợi ích và sảng khoái lớn. Khi đã đôi chút hồi phục sức mạnh và tính đàn hồi cho các cơ, có thể chuyển sang tập thể dục sức mạnh và thậm chí tập tạ đĩa. Nhưng khi tập tạ đĩa thì cần có huấn luyện viên và bác sĩ kiểm tra. Đồng thời, có thể sửa chữa được những khuyết tật, mà đáng tiếc là hầu hết mỗi người chúng ta đều có: tật bàn chân bẹt, giữ thăng bằng kém, tư thế xấu. Điều quan trọng là phần lớn các bài tập phát triển cơ đều không đòi hỏi nhiều thời gian.

Có thể kết hợp những bài tập ấy với các cách tập rèn luyện sức khỏe, và với những cách tập để tăng cường

www.nguoilauthangcuoicung.net

hệ tim mạch: đi bộ, chạy, bơi, đi xe đạp. Tập tạ đôi, co tay trên xà, v.v.. trước hoặc sau khi chạy cũng đều có kết quả như nhau. Khẩu phần ăn làm tăng nhanh và đơn giản hóa đáng kể quá trình tăng cường các cơ.

Tiện thể nói thêm, các bạn vẫn chưa quên cuốn vở ghi kết quả tập luyện của mình chứ? Các bạn kiểm tra xem thể tích cơ hai đầu có biến đổi không sau khi tập co tay trên xà hoặc tập với tạ đôi? Vùng hông có thon lại không? Các thông số khác biến đổi như thế nào? Những biến đổi thấy được phải thể hiện sau nửa năm, một năm tập luyện thường xuyên. Nếu những biến đổi hiện vẫn chưa lớn, bạn hãy kiên trì và nhẫn nại tập luyện. Kết quả chủ yếu của những bài tập có hệ thống đã hiển nhiên-sức khỏe của bạn không thể nào lại không tốt hơn lên!

Chương VIII

Thể thao chống ung thư hay những suy nghĩ về mỗi người đàn ông có thể bảo đảm cho mình ở mức độ lớn khả năng không mắc bệnh thể kỷ

www.nguoilauthangcuoicung.net

Mới ngày nào khi nói trước công chúng, nhiều nhà y học đã cố gắng không nhắc đến từ ung thư. Dường như nó mang dấu vết của tiếng húy đa thần nào đó. Người ta nói «những khối u», «tổ chức mới», «bệnh mạn tính». Nhưng miễn là không nói: ung thư! Cách nói bóng gió này càng làm trầm trọng thêm nỗi sợ hãi không tránh khỏi trước căn bệnh ghê gớm. Ngày nay, thái độ đới với bệnh ung thư đã có ít nhiều thay đổi. Gần đây, trong kết luận về phòng bệnh ung thư, Ủy ban các chuyên viên của Tổ chức Y tế thế giới trong phần kết luận của mình về phòng ngừa bệnh ung thư, thậm chí đã thừa nhận rằng mọi biện pháp che giấu sự nguy hiểm của các u ác tính là có hại. Chắc rằng thái độ thay đổi này là kết quả của cách nhìn nhận vấn đề tỉnh táo hơn, nhờ sự hiểu biết sâu rộng hơn về bệnh ung thư, về khả năng chẩn đoán bệnh sớm hơn cũng như khả năng chữa và phòng bệnh.

Nhưng chính Uingơ đã đúng!

Trước khi lên đường đến Viện nghiên cứu ung thư mang tên N. N. Pêtơrôp ở Lêningrat, tôi đã tìm đọc kỹ lưỡng ở một thư viện lớn chuyên về bệnh ung thư và

cách phòng tránh. Trong hầu hết các cuốn sách, các bài báo đều nên lên rất rõ rằng bệnh ung thư không xuất hiện đột ngột trong một cơ quan hoặc tổ chức hoàn toàn khỏe mạnh. Với quy luật không đổi, ung thư phát triển trên nền của những căn bệnh kéo dài, của tình trạng ốm yếu hoặc sự suy nhược chung của cơ thể diễn ra trước đó và là giai đoạn kết thúc vô cùng nguy hiểm của những tình trạng ốm yếu đó. Khi nhà ung thư học nổi tiếng Đ. Uingơ khẳng định những người mắc bệnh ung thư hầu hết là những người coi nhẹ hoạt động thể lực và thường xuyên ăn uống quá mức, thì thậm chí nhiều nhà y học nghiêm túc đã cười nhạo tính lẩn thẩn của bậc thiên tài. Song hàng chục năm qua, đã có những thống kê xác nhận việc hạ thấp rõ rệt nguy cơ mắc bệnh ung thư ở các vận động viên và ở những người thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.

Điều này đã trở thành đề tài cho cuộc nói chuyện của tôi với tiến sĩ y học Rôbec Ivanôvich Vacnhe, chủ nhiệm bộ môn ung thư phổi-Viện ung thư học Lêningrat.

Viện được xây dựng ở ngoại ô thành phố, tránh xa khí xả từ các ống khói nhà máy và xe hơi. Từ nhà ga Phần Lan đến ga Pexôtnaia mất độ nửa giờ đi đường. Trong toa xe lửa điện mùi gỗ quang thoang thoảng, bên ngoài cửa sổ loang loáng những cánh rừng thông xen kẽ những ngôi nhà mới xây. Ngồi ghé vào góc toa, tôi lật từng trang sổ đã trích ghi được.

«Với sự hiểu biết của chúng ta về bệnh ung thư trong giai đoạn hiện nay, thì chống lại các chất gây ung thư là biện pháp ngăn ngừa bệnh hiệu quả nhất.

«Hơn 500 chất gây ung thư đã được biết. Nguy hiểm hơn cả là những hợp chất hyđratcacbon thơm đa vòng. Chúng thường xuất hiện nhiều nhất khi đốt cháy than đá và dầu, chúng có trong các chế phẩm dầu và than đá được tinh chế hay khi bị đốt cháy không hoàn toàn. Đặc biệt nguy hiểm là các chất khí xả từ các loại xe hơi vì chúng có chứa benzpiren-được coi là chất gây ung thư mạnh nhất. Benzpiren còn có trong cả khói thuốc lá».

«Trong các thức ăn rán quá lửa, thực phẩm hun khói

www.nguoilangthangcuoicung.net

đều có chứa benzpiren. Năm mươi năm trước ở Thụy Điển, số người mắc bệnh ung thư dạ dày chiếm 50 phần trăm tổng số các bệnh ung thư. Thời gian đó, khẩu phần ăn của người Thụy Điển gồm các món ăn từ thịt, mà nhiều hơn cả là thịt hộp và thịt hun khói. Ngày nay, tập quán dân tộc đã thay đổi. Người Thụy Điển dùng nhiều thức ăn tự nhiên với một lượng lớn rau quả tươi. Tỷ lệ mắc bệnh ung thư dạ dày ở nam giới giảm xuống còn 17 phần trăm».

«Năm 1977, ở Mỹ có gần 400 nghìn người chết vì bệnh ung thư. Nguyên nhân-khoảng 40 phần trăm các bệnh ung thư ở đàn ông là do ăn uống không đúng. Công trình nghiên cứu một số nhóm người thuộc các tôn giáo và chủng tộc khác nhau ở Mỹ đã khẳng định điều đó. Những nhóm người được nghiên cứu đều ăn uống điều độ và hầu như không sử dụng rượu, thịt, cà phê, chè và các chất gia vị. Trong những nhóm người ấy, bệnh ung thư thấp hơn 50—70 phần trăm so với tình hình chung ở Mỹ».

«Đã chứng minh được rằng những người thường bị bệnh ung thư hơn cả là những người có cơ chế điều hòa nhiệt không có hiệu quả. Nói cách khác, ở những người rèn luyện kém, không đủ để thích nghi với những biến đổi nhiệt độ của môi trường bên ngoài, thì dễ tạo nên những tiền đề cho bệnh ung thư xuất hiện».

Sự tác động về nhiệt của thức ăn có ảnh hưởng đến sự phát triển của các biến đổi tiền ung thư. Ở Cadaxtan, nơi quen uống nước chè rất nóng, ung thư thực quản thường thấy nhiều hơn gấp mười lần ở vùng ven Ban Tích».

«Vitamin nhóm B có vai trò chống ung thư nhất định. Nếu tác động lên những con vật thí nghiệm các chất gây ung thư mạnh, đồng thời cho chúng ăn các chất men giàu vitamin nhóm B thì trên cơ thể chúng không hình thành các u ác tính».

«Theo số liệu của các công ty bảo hiểm, cứ 100 nghìn người có thể trọng bình thường, thì ghi nhận được 111 trường hợp chết vì ung thư. Ở những người có thể trọng thấp hơn mức chuẩn 15 phần trăm thì có 95 trường hợp chết vì ung thư. Trong khi đó, ở những người có thể trọng

vượt quá mức chuẩn 25 phần trăm, thì tỷ lệ tử vong đạt tới 143».

«Trọng lượng thừa của cơ thể cũng tạo điều kiện thuận lợi để xuất hiện bệnh ung thư. Chứng xơ gan do uống quá nhiều rượu cũng được coi là trạng thái tiền ung thư. Không phải ngẫu nhiên mà ung thư gan thường thấy ở nam giới nhiều hơn nữ giới».

«Hầu hết các chuyên gia đều cho rằng các tế bào ung thư được hình thành theo chu kỳ từ những tế bào bình thường trong cơ thể mỗi người. Nhưng trong cơ thể khỏe mạnh, hệ thống miễn dịch đã phong tỏa và tiêu diệt ngay các tế bào đó, giống như cơ thể vẫn loại trừ bất kỳ dị thể nào».

«Người ta đã khẳng định rằng khối u thường được phát triển trên cơ sở hệ thống miễn dịch kém chất lượng. Sự kém chất lượng này có thể do các nguyên nhân sinh học (già, thiếu luyện tập thân thể) hoặc hàng loạt các nhân tố bên ngoài làm hạn chế sự bảo vệ miễn dịch (phóng xạ, các chất gây ung thư)».

«Để ngăn ngừa bệnh ung thư, điều có ý nghĩa lớn là tác động nâng cao sức khỏe chung của cơ thể (không riêng một cơ quan cụ thể nào đó, mà lên toàn bộ cơ thể) nhờ đó tăng sức đề kháng miễn dịch chung của cơ thể, mà thực chất là sự động viên sức lực của bản thân cơ thể».

Ho của người nghiện thuốc

...Sau khi để lại trên sân ga khoảng hai chục hành khách, con tàu lao đi tiếp. Tuyết trắng lạo sạo dưới bước chân. Không khí dễ chịu và tinh khiết.

Chẳng mấy chốc, ôtô buýt đã đỗ trước những tòa nhà cân đối của Viện nghiên cứu ung thư. Và thế là tôi đã ở trong phòng làm việc của Rôbec Ivanôvich Vacnhe. Mái tóc bạc hòa hợp với gương mặt hồng hào trẻ trung. Hai ống tay áo choàng trắng xắn đến khuỷu, để lộ những cánh tay to, khỏe mạnh của nhà phẫu thuật.

Mở đầu cuộc trò chuyện, tôi đề nghị ông kể về tiến trình của bệnh ung thư phổi.

www.nguoilangthangcuoicung.net

— Ung thư phổi,— Vacnhe nói,-có xu hướng tăng nhanh rõ rệt. Thí dụ, ở Lêningrat, số lượng người mắc bệnh ung thư phổi năm nào cũng tăng lên. Ở hầu hết các nước khác, tình trạng này còn trầm trọng hơn nhiều. Chỉ tính giai đoạn từ 1950 đến 1965, ở các nước kinh tế phát triển, tỷ lệ mắc bệnh ung thư phổi ở nam giới tăng gấp 3—4 lần. Con số này đặc biệt cao ở Mỹ, Anh, Pháp. Chỉ ở Nhật Bản con số này mới thấp hơn so với Liên Xô.

— Liệu đã biết được nguyên nhân xuất hiện bệnh ung thư phổi chưa?

— Có hai nguyên nhân được coi là chủ yếu: sự nhiễm bẩn khí quyển và hút thuốc lá. Không khí ở các vùng công nghiệp chứa một lượng lớn benzpiren. Lượng benzpiren tập trung rất cao trên các tuyến đường ôtô, đặc biệt ở các ngã tư, nơi ôtô thường thay đổi tốc độ và xả ra nhiều đám khói lớn. Số lượng xe ôtô tăng lên rất nhanh, nhưng các ngã tư và những đường ngầm cho khách bộ hành được xây dựng và tu bổ lại quá chậm. Nhiên liệu được cải tiến quá chậm, đồng thời nhiên liệu chưa cháy hết hoàn toàn. Theo quan điểm của chúng tôi, lý tưởng nhất là các phương tiện giao thông chạy điện, không làm nhiễm bẩn môi trường, Nhưng như anh biết, điều đó còn rất xa vời.

Tác hại do hút thuốc càng lớn hơn nữa. Theo số liệu của các nhà ung thư học Tiệp Khắc, 98,7 phần trăm số người chết vì ung thư phổi là những người nghiện thuốc lá nhiều năm. Ở Anh, nơi ba phần tư nam giới hút thuốc, ung thư phổi xuất hiện thậm chí ở cả những con chó mà chủ của chúng không bao giờ rời điếu thuốc. Một điều nữa chứng tỏ hút thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu trong các nguyên nhân gây ung thư phổi là: những người dân nông thôn hút thuốc mắc bệnh ung thư phổi nhiều hơn những người thành thị không hút. Ở Liên Xô ngày càng có nhiều người hút thuốc. Năm 1960 chi phí bình quân cho thuốc lá là 6 rúp 90 côpếch tính theo đầu người, vậy mà năm 1970 đã 11 rúp. Từ 1971 đến 1975 lượng thuốc lá bán ra tính cho mỗi người tăng từ 1558 lên 1638 điếu một năm.

Theo số liệu của Viện vệ sinh trung ương, năm 1975 ở Maxcơva, 60 phần trăm đàn ông hút thuốc lá trong số những người được hỏi. Số liệu thống kê của thế giới cũng chỉ ra rằng tần số tổng cộng của bệnh ung thư phổi ở mỗi nước, tỷ lệ với số lượng thuốc lá bán ra ở nước đó.

— Tôi hiểu là cơ chế xuất hiện bệnh ung thư phổi khá phức tạp và đa dạng. Ông có thể cho một mô hình chung nhất được không ạ?

— Niêm mạc của phế quản được phủ bằng những biểu mô lông hình trụ. Các lông con này làm sạch bụi cho phế quản và phổi, duy trì trạng thái lành mạnh cho toàn bộ cơ quan hô hấp. Nếu trong quá trình nhiều năm liên tục, bất hệ thống này phải chịu sự xâm nhập của khói thuốc thì các lông con sẽ chết, biểu mô lông hình trụ sẽ bị thay thế bằng biểu mô dẹt nhiều lớp. Bây giờ, việc làm sạch phổi và phế quản khỏi những cục chất nhầy có lẫn các phần tử khói thuốc và các chất bẩn khác sẽ thực hiện bằng cách ho và, xin lỗi, khạc nhổ. Tật ho trở thành thói quen của người nghiện thuốc dường như là một cơ chế bù trừ giúp cho việc làm sạch phế quản được dễ dàng. Làm sạch phế quản tất nhiên là cần thiết, song triệu chứng ho trở thành tật thường xuyên bị coi là biểu hiện lâm sàng của viêm phế quản mạn tính. Và ở góc độ rộng hơn, có thể xem đó là một trạng thái tiền ung thư, bởi vì trong phế quản và xung quanh nó đã đọng lại các chất gây ung thư. Sự tác động lâu dài của chúng lên các mô khỏe khi hệ thống miễn dịch yếu đi sẽ dẫn đến xuất hiện các u.

— Xin lỗi, Rôbec Ivanôvich, ông có hút thuốc không ạ?

— Không, không bao giờ. Cán bộ công nhân viên ở bệnh viện chúng tôi cũng không một ai hút thuốc. Tạo nên bầu không khí hoàn toàn không chấp nhận việc hút thuốc là điều rất quan trọng đối với bệnh nhân của chúng tôi. Vì hầu hết bệnh nhân trong bệnh viện này là những người trước đây đã từng nghiện thuốc.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Phương pháp của Pho

Lúc này chuông điện thoại reo vang, Vacnhe xin lỗi rồi tiếp điện thoại để thảo luận kết quả của cuộc phẫu thuật buổi sáng. Cuộc trò chuyện khá chi tiết nên tôi có đủ thời gian để suy nghĩ đôi chút về những con đường đấu tranh đầy khó khăn chống việc hút thuốc. Tôi suy nghĩ thêm rằng con người được tạo nên một cách bền vững lạ lùng, không một cơ thể sống nào khác có thể chịu nổi một lượng nicôtin lớn như con người đã chịu đựng. Thậm chí con đỉa chỉ bị đặt lên người nghiện thuốc, cũng sẽ chết vì hút phải máu độc của người ấy. Tuy nhiên, theo thống kê thì tỷ lệ tử vong của người cũng tăng lên tỷ lệ thuận với số lượng thuốc lá được sản xuất và được hút.

Trước đây người ta không hút thuốc. Hút thuốc mới bắt đầu phổ biến ở châu Âu từ thế kỷ XVI, ngay sau khi phát hiện ra châu Mỹ. Điều thú vị là thời gian đầu, người ta cho rằng hút thuốc lá là một... phương thuốc. Trong cuốn sách «Hướng dẫn bảo vệ sức khỏe», xuất bản ở Anh vào năm 1613, có đoạn: «Hút một mẩu thuốc lá khi chưa ăn vào buổi sáng ẩm ướt hay có mưa là một liều thuốc nhanh chóng và duy nhất chữa khỏi mọi bệnh tật». Sau đó thời gian ngắn người ta không chữa bệnh bằng thuốc lá nữa, tuy vậy, cho mãi đến cuối thế kỷ trước, việc hút thuốc lá vẫn chưa được coi là một yếu tố gây tổn hại sức khỏe. Chỉ cách đây tương đối chưa lâu, người ta mới báo động do có những phát hiện khẳng định được tác hại của việc hút thuốc lá phổ biến trong nhiều bệnh tật, mà trước hết là bệnh tim mạch và ung thư.

Như vậy, đã biết được khoảng thời gian ra đời của «dịch thuốc lá». Mà cũng có thể đến một ngày nào đó nó sẽ biến mất vĩnh viễn? Dù sao chăng nữa, ở Thụy Điển, người ta đã đặt ra một mục tiêu cụ thể: làm cho thế hệ người sinh vào năm 1975 về sau này không hút thuốc lá một trăm phần trăm. Nếu đạt được, sau 60—80 năm nữa, đất nước đó sẽ hoàn toàn tránh được thuốc lá. Hiện thời cũng khó mà đánh giá mục tiêu như vậy hiện thực đến mức nào, nhưng

ngay bây giờ đã biết rằng-Thụy Điển là một trong một số ít nước có số người hút thuốc lá ngày càng giảm đi.

Loài người đã trải qua nhiều bất hạnh, phải nghĩ rằng loài người đang chịu đựng chính nỗi bất hạnh này nữa. Nhưng bản thân việc hút thuốc lá đang phổ biến rộng rãi không tự nó bị tiêu diệt, phải tiến hành đấu tranh với toàn bộ sức lực, với mọi biện pháp.

Nhưng đáng tiếc là cho đến nay không một sự chạy chữa đặc biệt nào, không một lời thuyết phục, lời cảnh cáo trước, hay một sự ngăn cấm kiên quyết nào có thể đem lại hiệu quả một trăm phần trăm. «Bỏ thuốc lá rất đơn giản,- Mac Toen nói đùa,-chính tôi đã làm điều đó nhiều lần». Nhưng Henri Pho-con thì lại không đùa. Trong các nhà máy của mình ở Đetroit, ông kiên quyết cấm ngặt công nhân hút thuốc trong suốt cả ngày làm việc. Mỗi công nhân phải ký cam kết là trong trường hợp vi phạm điều nghiêm cấm đó thì sẽ buộc phải thôi việc. 600 công nhân đã không chấp nhận điều kiện đó và họ đã buộc phải thôi việc. Công đoàn và ngay cả nguy cơ bùng nổ, bãi công cũng không giúp được gì. Pho đã chứng minh trước tòa là mệnh lệnh được đề ra nhằm bảo đảm lợi ích sức khỏe cho công nhân.

Tất nhiên, Pho cũng quan tâm đến cả quyền lợi của mình: năng suất lao động trong các nhà máy của ông ta lập tức tăng vọt lên 8 phần trăm.

Các bạn hãy tự chọn

Bây giờ tôi sẽ kể tỉ mỉ là tôi đã bỏ thuốc lá như thế nào. Đối với những người không hút thuốc lá thì câu chuyện này không có lợi ích thiết thực, nhưng có lẽ cũng có một ý nghĩa nào đó để họ giúp bạn bè và những người thân đang hút thuốc. Nhưng nó cũng chẳng dễ dàng lọt tai người đang hút thuốc hiện nay. Sự miễn dịch về mặt tâm lý đa dạng đối với những chứng cứ độc hại của việc hút thuốc sẽ được hình thành ở người hút thuốc. Khi thì chứng cứ không hoàn toàn có sức thuyết phục, khi thì người ta dẫn ra những chứng cứ một cách không sâu sắc, không tính đến tâm lý của con người đương thời. Một bà cụ chân thực

www.nguoilangthangcuoicung.net

nói với đứa cháu trai mới lớn của mình: «Cháu hút làm gì? Có hại cho sức khỏe đấy!». Đối với bà cụ và những người cùng tuổi với cụ thì sức khỏe là chủ đề của những cuộc chuyện trò. Còn đối với đứa cháu thì điều quan trọng hơn là nó đã có vẻ như một đàn ông trưởng thành, tin vào bản thân mình, nó không nghĩ đến sức khỏe khi nó mới 15 tuổi. Dường như bà và cháu nói chuyện với nhau bằng những ngôn ngữ khác nhau, và vì thế không bao giờ thuyết phục được nhau.

Khi tuyên truyền bỏ thuốc lá mà chúng ta vẫn chưa hiểu được (hoặc làm ra vẻ không hiểu) đối tượng của mình, chúng ta sẵn sàng gán cho việc hút thuốc những đặc tính xấu và rất xấu, vì cơ sở để làm việc đó lại nhiều hơn mức cần thiết. Nhưng nếu như đối tượng của chúng ta xấu tới mức không còn có một cái gì tốt nữa thì tại sao việc hút thuốc lại hấp dẫn hàng triệu người? Làm sao chúng ta lại không thể nào chiến thắng được? Có lẽ, còn có điều gì đó mà chúng ta chưa tính đến.

Riêng tôi, tôi đã bắt đầu hút vì không thể không hút được. Trong hoàn cảnh của tôi lúc đó thì không hút lại là điều ngu ngốc. Lúc 18 tuổi, tôi làm việc trong nhà máy ở phân xưởng dây chuyền lắp ráp. Ngày này qua ngày khác tôi thực hiện những thao tác của mình là lắp ráp những bộ phận máy nặng của phanh ôtô. Tất nhiên, khó mà làm việc đó trong suốt tám giờ liên tục. Có một giờ nghỉ ăn trưa, đôi khi cũng bứt ra được, đi lấy dụng cụ hoặc thợ cả cử đi lấy chi tiết máy. Trong khi đi thì ngay cạnh chỗ làm đã tích lại hàng đống chi tiết, đó không phải là tai họa, mọi việc vẫn bình thường thôi. Những lúc tạm vắng mặt như vậy thật thú vị. Còn người bạn làm cùng dây chuyền thì những lúc tạm vắng như thế, như anh ta nói đã thành quy luật. Cứ mỗi giờ anh ấy đi hút thuốc năm phút, anh chậm rãi đi dọc theo dây chuyền, cười đùa với đồng nghiệp. Sau đó, những người khác lại đi như thế. Tất nhiên, tôi cũng muốn được như họ. Cũng muốn đủng đỉnh đi dọc theo băng chuyền với điếu thuốc lá chưa châm lửa kẹp giữa hai ngón tay, nói với ai đó một cái gì đó và bật cười

để hưởng ứng một câu đùa cợt, Nhưng chỉ đi như thế thì vô vị, mà ngồi không ở chỗ dành riêng để hút thuốc lá lại càng vô nghĩa. Những người lớn tuổi hơn đã nói một cách độ lượng: «Hút đi! Buồn làm gì!». Và tôi rất hài lòng vì cuối cùng tôi đã hút và chính điều đó làm tôi cảm thấy rõ cuộc đời sống của mình dễ chịu hơn.

Ở độ tuổi đó và còn sớm hơn nữa, tôi thường thấy các bạn hữu của mình đã bắt đầu hút thuốc như thế nào. Trong sân, trong công viên-bất kể chỗ nào, dù chỉ mấy người tụ họp lại với nhau, cũng lập tức thấy ngay người cầm đầu. Thường thì đó là người nhiều tuổi hơn. Những bậc đàn em học theo họ một cách trung thành, uống lấy từng lời nói, lúc nào cũng sẵn sàng cười ré lên khi nghe mỗi mẩu chuyện vui, cố ý hay không có ý họ cũng lặp lại lời lẽ, cử chỉ, điệu bộ của người «cầm đầu». Tôi tuyệt nhiên không muốn nói rằng tất cả những người «cầm đầu» ấy là xấu; đâu phải, họ khác nhau. Nhưng lúc nào họ cũng hút thuốc, và điều đó làm tăng thêm sự từng trải của họ trước mắt những «đàn em» ít tuổi hơn. Nhìn vào bậc «đàn anh» như vậy, lớp trẻ cũng muốn ngậm một điếu thuốc, hút sao cho mốt và khạc nhổ bừa bãi. Còn nếu như trước khi hút mà bậc «đàn anh» lại chìa cả bao thuốc ra mời thì quả rất khó từ chối rút một điếu để tỏ ra mình xứng đáng với sự chú ý đầu tiên ấy. Lẽ nào lại uốn lưỡi nói rằng tôi buồn nôn vì thuốc lá hoặc nếu mẹ tôi biết thì mẹ tôi rất buồn phiền? Còn những thanh niên biết tự chủ, có bản lĩnh hơn thì họ nói quấy quá: «Cám ơn! Hiện nay tôi không hút!», còn những anh chàng non nớt thì bắt đầu hút. Nhưng một thanh niên dù có ý chí mạnh đi nữa thì sẽ cầm cự được bao lâu?

Làm cách nào mà giúp đỡ cả những người có ý chí và cả những người chưa trưởng thành? Những câu chuyện của chúng ta về nhồi máu cơ tim hoặc về ung thư phổi cũng không trang bị được cho họ những chứng cứ để giúp họ từ chối điếu thuốc là mà bậc «đàn anh» đã mời họ hút. Chúng ta hãy cùng suy nghĩ. Tôi chỉ biết một bằng chứng có sức nặng, rất có sức nặng-đó chính là thể thao. Một cậu bé, một chàng trai trẻ tích cực tập luyện thể thao một cách có

www.nguoilauthangcuoicung.net

mục đích rõ rệt sẽ không thể hút thuốc! Thuốc lá sẽ cướp đi ở người ấy những thắng lợi, những thành tích, sẽ làm hỏng bét những buổi tập luyện. Đó là điều rõ ràng. Nói ngắn gọn thì thể thao-là sự bảo vệ đáng tin cậy chống lại hút thuốc, và hầu như đó là một sự đảm bảo. Tại sao lại hầu như? Vì rằng mọi việc đều có thể xảy ra, nhưng ở đây thì sự đòi hỏi của huấn luyện viên phải nghiêm khắc nhất.

Đó là tình hình đối với điều thuốc lá đầu tiên. Còn đối với điều thuốc thứ một trăm, một nghìn thì khó hơn nhiều. Điều thuốc lá đã không gây nên sự kinh tởm nữa. Và nói chung thậm chí nó còn thích thú. Nhưng cái chính phì phèo điều thuốc lại cảm thấy dễ chịu hơn. Hai người ngồi với nhau, chẳng có gì đặc biệt để nói cả. Cả hai đều tập trung hút thuốc. Không có điều gì xảy ra, nhưng tồn tại một hoạt động thầm lặng nào đó. Nghĩa là ngồi không cũng không vô ích. Việc hút thuốc đã trở thành sự phản ánh thấy được của sự căng thẳng không lộ rõ về trí não. Người ta thường chiếu phim trên vô tuyến truyền hình. Khi cần thể hiện sự suy nghĩ căng thẳng, người diễn viên phải làm như thế nào? Phải tìm kiếm, phải dằn vặt lo âu, phải phát hiện. Còn gì đơn giản hơn-chộp lấy điều thuốc, rít một hơi dài... Nhưng theo quan điểm nghề nghiệp thì sự quyết định như vậy-hoàn toàn hời hợt, thuần túy về ngoài. Còn cái chính-tiếp sau nhân vật chuyên nghiệp nửa mùa trên màn ảnh nhỏ ấy, ở đây hàng trăm nghìn người xem truyền hình đã chộp lấy điều thuốc như vậy. Vì rằng, hút thuốc là một hiện tượng hay lây truyền, phong cách của người hút thuốc gây nên ước muốn hút thuốc ở người nghiện thuốc. Không phải vô cớ mà Tổ chức Y tế thế giới nói về dịch hút thuốc cũng tương tự như dịch cúm.

Đặc biệt nguy hiểm là khi nhân vật chính diện hút thuốc, điều đó gây ra sự đồng tình hoặc khoái trá ở người xem truyền hình. Họ muốn bắt chước người diễn viên trẻ đẹp ấy, cũng khéo léo nhảy phắt lên ngựa, bắn súng tuyệt vời mà trên môi vẫn ngậm thuốc lá. Không có con ngựa nào ở bên cạnh cả, còn thuốc lá-sẵn đây. Hút xong điều thuốc, và cảm thấy dường như mình đã giúp đỡ chàng

trai ấy, dường như cũng hành động chung với anh ta. Điều đó quan trọng và nguy hiểm tới mức ở một số nước, vào những giờ trẻ em ngồi xem truyền hình, đã tuyệt đối cấm đưa lên màn ảnh nhỏ những người đang hút thuốc. Tiện thể nói thêm, nền nếp như vậy cũng nên áp dụng cho cả chúng ta nữa.

Để khắc phục tình trạng hút thuốc, trước hết phải làm cho việc hút thuốc không còn hay ho gì nữa. Nếu mọi người biết rằng những người mà họ yêu quý, sùng bái, những nghệ sĩ, những vận động viên, nhà thơ nổi tiếng nhất (của một nước, một thành phố hoặc thậm chí của một trường học) đã ghê tởm đối với thuốc lá, thì dù tự giác hay không tự giác và ở mức độ nào đó, họ cũng có cảm giác tương tự. Điều thuốc lá không thể gắn liền với lòng dũng cảm và sự trang nhã, không gắn liền với các mốt, với sự thành đạt, mà chỉ gắn liền với sự nhu nhược và uế oải, gắn liền với bệnh tật và thất bại. Và hơn nữa, điều đó quả đúng như vậy. Các bác sĩ tâm lý liệu pháp có kinh nghiệm, khi tiến hành một đợt cai thuốc lá cho bệnh nhân, thì trước hết họ tìm kiếm sự phụ thuộc giữa việc hút thuốc lá và những điều bực dọc ở bệnh nhân của mình. Khi sự phụ thuộc như vậy trở thành hiển nhiên đối với người nghiện, thì dễ dàng dập tắt được sự ham thích có phản xạ đối với thuốc lá. Chẳng hạn, một giáo sư Tây Đức là Siren kể lại rằng ông đã thành công sau khi xác định được ở những người đàn ông thuộc lứa tuổi 25—40 nghiện thuốc thì hoạt động tình dục giảm thấp hai lần so với những người không nghiện thuốc. Sự kiện đó thường gây ấn tượng lớn đối với những người bệnh của ông.

Rõ ràng hơn cả là những thành tựu của các nhà y học, hóa học và hóa sinh học, nghiên cứu tác hại của hút thuốc đối với sức khỏe. Những số liệu thu được ở phòng thí nghiệm đã hiển nhiên bổ sung vào danh sách liệt kê tội lỗi của thuốc lá. Có rất nhiều công trình như vậy (có lẽ, nghiên cứu việc hút thuốc dễ dàng hơn so với việc làm giảm số người hút), nhưng tôi chưa từng gặp công trình nào tuyệt vời hơn công trình của I. Hêmôndơ.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Nhờ máy tính điện tử, Hêmôndơ đã nghiên cứu gần nửa triệu đàn ông. Trong số đó ông chọn ra và lập thành những cặp thống kê-những cặp đàn ông cùng tuổi, cùng thể trọng, chiều cao, nguồn gốc xuất thân, hoàn cảnh gia đình và xã hội, giáo dục, nghề nghiệp, tình trạng sức khỏe, kiểu thần kinh, mức độ về các thói quen, thái độ đối với rượu, với các loại thuốc chữa bệnh và, cuối cùng, là với thể thao (tôi xin lưu ý hai người đàn ông cùng cặp, thường là không quen biết nhau). Một trong hai người không hút thuốc, còn người kia hút một ngày không ít hơn 20 điếu. Phạm vi tuổi từ 40 đến 79. Tất cả đã lập thành 36.975 cặp. Người ta đã theo dõi tất cả những cặp ấy trong vòng ba năm. Phương pháp của Hêmôndơ có thể nói là đã cho phép trình bày dưới dạng thuần khiết sự tác động của hút thuốc đối với sức khỏe và cuộc sống của con người.

Trong ba năm, 662 người không hút thuốc và 1.385 người nghiện thuốc đã chết. Trong số đó, do nhồi máu cơ tim, tương ứng là 304 và 654, do cơn cấp phát là 44 và 84. Những con số đó là hoàn toàn rõ ràng. Những một cặp số khác còn đáng kinh ngạc hơn-chết do ung thư phổi: 12 người không hút thuốc và 110 người hút thuốc. Dù chết vì nguyên nhân nào đi nữa thì số người hút thuốc vẫn chết nhiều hơn hẳn so với những người không hút thuốc.

Sự nguy hiểm của việc hút thuốc còn trầm trọng đáng kể nếu chỉ có dù chỉ là một trong những yếu tố sau đây: tuổi-trên 40; thời gian hút thuốc-trên 20 năm; bắt đầu hút thuốc-ở tuổi mới lớn.

Như đã biết, những người hút thuốc cũng khác nhau. Có thể hút một điếu trong 2—3 ngày, còn tôi, đôi khi đã hút tới 30—40 điếu một ngày. Tôi đã làm hại mình quá nhiều, hơn nữa, tôi lại hút không có đầu lọc. Còn số liệu thống kê đã chỉ ra rằng, trung bình cứ 100 nghìn người đàn ông chết thì số người chết ung thư phổi trong một năm là: 50 người hút mỗi ngày 1—9 điếu, 90 người hút mỗi ngày 10—19 điếu, 150 người hút mỗi ngày 20—39 điếu, và 206 người hút mỗi ngày 40 điếu và hơn nữa. Theo

số liệu thống kê của Anh thì mỗi điếu thuốc lá, tính trung bình, làm giảm tuổi thọ 5,5 phút.

Tất nhiên, vào tuổi đủ trưởng thành của tôi thì phải đoạn tuyệt việc hút thuốc lá. Nhưng thành thật mà nói, tôi cũng không muốn chia tay với việc ấy, vì tôi cho rằng hút thuốc giúp tôi vượt qua được những tình huống khó khăn, và ngoài ra, nó còn tạo cho tôi sự thoải mái trọn vẹn về tinh thần trong lúc nghỉ ngơi. Những lý lẽ ấy, tất nhiên, cũng gây trở ngại cho những người khác bỏ hút. Vì vậy các nhà tâm lý học càng phải làm thêm việc. Tôi nhắc lại, kẻ thù thâm độc hơn chúng ta nghĩ rất nhiều. Bây giờ, việc từ bỏ thuốc lá gắn liền với những nỗ lực lớn về ý chí (đôi khi là rất lớn nữa, thêm vào đó nó không phải chỉ trong chốc lát mà là suốt thời gian dài), và muốn cho việc từ bỏ thói quen diễn ra đơn giản hơn. Mặc dù vậy, bây giờ việc bỏ thuốc lá vẫn là phương pháp tốt để kiểm tra và rèn luyện ý chí của mình, để khẳng định lòng tự trọng.

Hiển nhiên, 40 điếu thuốc lá là hơi nhiều đối với một người, thêm vào đó là những cơn ho giày vò vào những buổi sáng. Vì vậy, tôi đã xem xét lại một cách có phê phán cách hút của mình, tuân theo một tổ hợp những quy tắc rõ ràng. Thứ nhất, không hút nếu không muốn hút. Trước khi sờ tay vào điếu thuốc lá thì hãy tự hỏi, phải chăng mình muốn hút. Hóa ra, thường thì động tác ấy chỉ là một động tác tự động. Tuân theo nguyên tắc đơn giản ấy, người nghiện thuốc lá có thể giảm số lượng thuốc hút hàng ngày khoảng hai lần. Thứ hai, không hút trong lúc đi, khi lên cầu thang hay leo núi. Không hút càng lâu càng tốt sau khi hoạt động thể lực hoặc tập luyện thể lực, bởi vì lúc này sự hô hấp rất mạnh và những tác nhân gây ung thư trong thuốc lá-nguyên nhân trực tiếp gây bệnh ung thư, sẽ lọt vào những bộ phận sâu kín nhất của phổi. Thứ ba, không hút thuốc khi bụng đói, nhất là vào buổi sáng chưa ăn, vì những sản phẩm cháy của thuốc lá sẽ trộn lẫn với nước bọt và làm tổn thương niêm mạc dạ dày, còn khi lọt vào chúng sẽ được máu hấp thụ ngay; cũng vì nguyên nhân

www.nguoilangthangcuoicung.net

đó mà không hút trong lúc ăn. Thứ tư, tốt hơn là hút thuốc có đầu lọc, và không hút đến tận cùng điếu thuốc lá, vứt bỏ điếu thuốc lá khi nó còn lại một phần ba điếu thuốc, vì chính ở phần này đã tích tụ một lượng lớn chất gây ung thư và nicôtin; còn tốt hơn nữa là vứt ngay điếu thuốc lá sau khi hút hai, ba hơi. Thứ năm, tính số lượng thuốc lá hút trong ngày và cố gắng để hôm nay hút ít hơn hôm qua; dần dần sẽ có được những ngày không hút thuốc.

Những qui tắc ấy đã giúp tôi rất nhiều, và cũng giúp cả những người bạn hút thuốc lá của tôi. Nhưng dù sao, những quy tắc ấy cũng không giải quyết vấn đề một cách triệt để được. Vấn đề đó còn rất lâu mới giải quyết nổi trên phạm vi toàn hành tinh. Hiện nay, hàng năm số người hút thuốc lá vẫn tăng lên. Tổ chức Y tế thế giới đã công bố những bản danh mục các nước có mức tiêu thụ thuốc lá đối với mỗi người dân. Trong những bản kê ấy, mà không ai muốn mình là người đứng đầu, may mắn thay Liên Xô chỉ chiếm một vị trí khá khiêm tốn, vị trí thứ 30. Mỗi năm bình quân mỗi người dân Liên Xô đã hút 1,55 kg thuốc lá. Nhưng đó là một con số rất lớn. Bộ Y tế Liên Xô, Ủy ban thể thao toàn liên bang và những cơ quan Nhà nước khác đã đưa ra hàng loạt văn bản có ích, cấm tuyên truyền thuốc lá, cấm hút thuốc lá trong nhiều cơ quan, ở các địa điểm thi đấu thể thao, trong các phương tiện giao thông (có lẽ chỉ ở Xanhgapo là nơi áp dụng những biện pháp nghiêm ngặt nhất, ví dụ, người lái xe tắc xi khi đang lái mà hút một điếu thuốc lá thì bị phạt 500 đô la). Và dù sao cũng cần nghĩ rằng đấu tranh chống hút thuốc lá cần phải mạnh mẽ và kiên quyết hơn. Vì việc hút thuốc lá, về khách quan, nó chống lại chương trình của chúng ta về phát triển cá nhân một cách hài hòa, chống lại cuộc đấu tranh giành sức khỏe về thể chất và tâm hồn của con người.

Câu chuyện đấu tranh chống thuốc lá ở Mỹ cũng thật thú vị. Những tổ hợp công nghiệp thuốc lá hàng năm đã chi tiêu cho quảng cáo thuốc lá tới trên 500 triệu đô la, còn Hội chống ung thư đã tuyên truyền chống thuốc lá-25 triệu. Theo các số liệu thống kê thì gần 30 triệu người Mỹ đã bỏ

thuốc lá, nhưng ở nước Mỹ, hàng năm tiêu thụ 2,5 kg thuốc lá cho một đầu người (đứng hàng thứ 11 trên thế giới). Và đây là một ví dụ tuyên truyền chống thuốc lá ở Mỹ: ở bang Matxasuxet hàng năm xã hội đã phải tốn hơn một nửa tỷ đô la cho những người hút thuốc lá, nếu trong bang ấy không có ai hút thuốc lá cả, thì chỉ riêng chi phí cho việc phòng hại do hỏa hoạn gây nên có thể giảm được 24 triệu đô la. Tiếp đó, cũng tính cả những phí tổn do bệnh tật, phí tổn cho chứng chỉ mất sức lao động, những thiệt hại trong sản xuất. Số liệu thống kê ấy cũng có lợi cho chúng ta.

30 triệu người Mỹ đã bỏ thuốc lá-đó không phải sự trừu tượng hóa, mà là một con số có thể tin được. Bởi vì số liệu thống kê đã căn cứ vào dẫn liệu của những đợt điều trị cai thuốc lá đặc biệt. Một con người thiết thực đã bỏ ra không ít tiền thì đối với việc đó cũng có trách nhiệm đầy đủ. Nếu người ấy tham gia những đợt điều trị cai thuốc thì sẽ không hút thuốc nữa, vì nếu không thế thì tiêu phí đô la làm gì. Ở Liên Xô, chúng ta chưa hề nghe thấy trên đài phát thanh và ngay cả trên báo chí cũng không thấy những thông báo về những đợt điều trị tương tự như vậy. Chỉ ở các phòng khám bệnh đa khoa là nhận điều trị cai thuốc lá. Dù rằng theo quan điểm của tôi, thậm chí trong trường hợp phức tạp vẫn có thể bỏ được thuốc lá bằng nỗ lực ý chí của mình mà không cần bất cứ đợt điều trị nào cả. Không phải ngẫu nhiên mà Tổ chức Y tế thế giới đã đưa ra khẩu hiệu: «Hút thuốc lá hoặc sức khỏe — các bạn hãy chọn lấy!».

...Vào một ngày đẹp trời (và quả thật đó là ngày kỳ diệu đối với tôi, vì rằng chính ngày ấy tôi mang hoa và tặng phẩm đến dự lễ sinh nhật mẹ tôi) tôi tự bảo mình: «Hôm nay mừng ngày lễ của mẹ, mình sẽ không hút thuốc!». Cần nói rằng chính hôm ấy tôi đã hút nhiều kinh khủng, ho dữ dội, đến ngạt thở. Suốt buổi tối, tôi có tập trung tư tưởng, bàng quan với khói thuốc, rồi đến lúc cảm thấy không chịu được nữa-tôi ăn. Tôi đã quả quyết bỏ thuốc lá. «Sẽ khó đấy, cực kỳ khó,-tôi tự nhủ,-nhưng sẽ trụ vững!». Quả thật là khó. Song, hoàn toàn có thể chịu nổi. Dễ dàng

www.nguoilangthangcuoicung.net

hơn so với dự kiến. Vì thế tôi nghĩ rằng: «Nếu vậy ngày mai mình sẽ cố nhịn xem sao» Và tôi đã nhịn được. Thật ra, lúc nào tôi cũng tâm niệm rằng sẽ hết sức nặng nề. Trên thực tế, nó không như dự đoán. «Mình sẽ chịu đựng cho đến ngày lễ!»-tôi quyết định. Tôi đã chịu đựng được đến ngày lễ rồi đến cả những ngày lễ sau, và kéo dài cho đến những ngày lễ nào đó nữa. Hóa ra rằng hoàn toàn có thể sống mà không cần đến thuốc lá. Sự hô hấp, khả năng làm việc, giấc ngủ đã tốt hơn rõ rệt. Riêng đối với giấc ngủ thì... các bạn biết không thỉnh thoảng tôi đã mơ thấy mình hút thuốc. Khi đang ngủ mê, tôi nghĩ: «Tại sao mình lại không tự chủ được nhỉ?», sau đó, tôi đoán ra là mình nằm mơ. Nói ngắn gọn hơn, ý chí cương quyết sẽ giúp mình bỏ được thuốc lá.

Tôi cảm thấy rằng tôi bỏ thuốc lá vì nguyện vọng không hút thuốc của tôi mạnh hơn việc nhờ thuốc lá để khắc phục những tình huống khó khăn và để nghỉ ngơi thoải mái trong làn khói thuốc. Và ở đây, theo tôi, sự kích thích người hút thuốc vẫn là chủ yếu. Nếu tìm ra được những lý do để chống lại việc hút thuốc, mà những lý do đó mạnh hơn những lý do ủng hộ việc hút thuốc, thì vấn đề chỉ còn là vấn đề thời gian. Điều chủ yếu-đó là lý do nội tại, là niềm tin cần phải đoạn tuyệt với việc hút thuốc lá.

Đ. Paun, một giáo sư ở Beclin, sau khi làm việc với những giáo viên nghiện thuốc lá, đã trình bày một loạt chứng cứ đã dẫn những bệnh nhân của ông đến ý nghĩ phải đấu tranh chống lại việc hút thuốc lá: «Đau tim», «Bị bệnh thần kinh», «Viêm họng», «Thử thách nghị lực của mình», «Nêu gương xấu cho học sinh của mình», «Sợ con trai mình cũng bắt chước hút thuốc lá», «Nhường nhịn vợ». Còn sau đây là sự giải thích dài dòng hơn cả: «Có một lần, đã khuya tôi mới phát hiện ra là mình hết thuốc lá. Tôi đi ra ga. Lúc quay về nhà thì đã quá khuya bị mưa ướt hết, rét run người, thật rủi. Tôi cay đắng nghĩ rằng tự mình đã đưa mình đến tình trạng lố bịch này, và đã đến lúc phải đoạn tuyệt với tình trạng phụ thuộc tới mức nô lệ vào thuốc lá.» Các bác sĩ ở Anh đã thông qua một quyết định tập thể là

không hút thuốc lá, để thực hiện được bổn phận nghề nghiệp của mình một cách tận tâm và ngay thật.

Khi đã chấp thuận một quyết định chắc chắn, có thể bỏ hẳn thuốc lá trong một ngày. Đồng thời, các bác sĩ tâm lý liệu pháp cũng hướng dẫn cách giúp bản thân giữ vững quyết định trên bằng cách luyện tập tự sinh, chẳng hạn, bằng những câu như thế này:

Thuốc lá là kẻ thù của tôi.
Tôi buồn nôn vì thuốc lá.
Đối với tôi, thuốc lá không quan trọng.
Không có thuốc lá, làm việc dễ dàng hơn.
Tôi tươi tỉnh, sảng khoái, đầy sức lực,
thuốc lá là thừa trong cuộc sống của tôi.

Kẹo cao su có tác dụng rất tuyệt. Nó làm dịu bớt nhu cầu «hoạt động miệng» đã được hình thành từ khi đang còn ở tuổi bú mẹ. Nhai kẹo cao su thú vị hơn hút thuốc chứ. Và tất nhiên, có lợi hơn.

Những ai không bỏ được thuốc lá vào ngay một thời điểm, thì có thể làm theo phương pháp của bác sĩ P. Belôbôrôđôp ở Lêningrat.

Phương pháp Bêlôbôrôđôp

Phương pháp của Belôbôrôđôp có hiệu quả bởi vì trước hết nó tính đến những sai khác về tâm lý ở những kiểu người hút thuốc. P. Belôbôrôđôp phân biệt 5 kiểu thèm muốn thuốc lá.

Thứ nhất. Người hút thuốc lá tin vào hiệu ứng làm tăng trương lực (làm khí sắc trở nên tốt hơn, loại trừ được mệt mỏi) khi hút. Những người này có mức phụ thuộc cao về tâm lý đối với thuốc lá, họ cho rằng nhịn đói còn dễ hơn là nhịn thuốc lá.

Thứ hai. Dường như người hút đùa cợt với việc hút thuốc. Thích bóc một bao thuốc lá vừa mới mua, đánh diêm châm lửa hút, ngậm điếu thuốc trong miệng và thả khói thuốc ra «theo cách của mình».

Những người hút thuốc lá thuộc loại này xác định

www.nguoilangthangcuoicung.net

khả năng bỏ thói quen ấy như thế này: «Có thể bỏ hút, nhưng hiện thời tôi chưa muốn». Trong những hoàn cảnh không thuận tiện (cần phải vội, giá lạnh, những người chung quanh phản đối) họ thỉnh thoảng mới hút.

Thứ ba. Người hút thuốc thấy khoái cảm khi hút. Việc hút thuốc lá đối với họ là sự bổ trợ đặc biệt cho cách sống đầy đủ tiện nghi. Có ý kiến cho rằng hiện nay hai phần ba số người hút thuốc lá thuộc loại này. Người thuộc kiểu này hút thuốc với cảm giác rất thích thú. Sau bữa ăn trước khi làm việc, trước khi ngủ, họ nhất thiết phải hút thuốc. Những người hút thuốc thuộc kiểu này thường cố không kết hợp hút thuốc với làm việc khác. «Hút có điều thuốc mà cũng không được yên!»-đó là câu nói của họ.

Điều thú vị là những người hút thuốc thuộc kiểu này, thậm chí trong trường hợp định bỏ thuốc lá nhưng không thành công, bắt đầu có thái độ khác trước đối với việc hút thuốc. Bây giờ việc hút thuốc lá đối với họ không còn là một thói quen cho cách sống đầy đủ tiện nghi nữa. Cộng thêm vào sự thích thú còn là nỗi cay đắng, bực dọc đối với bản thân mình. Điều đó thôi thúc tiến đến những ý định mới, và cuối cùng sẽ đạt được kết quả. Điều quan trọng là phải quyết tâm ở ngay bước đầu tiên!

Thứ tư. Con người hút thuốc như «máy», theo thói quen. Trong trường hợp này, hút thuốc là hành vi mang tính cách «công việc thứ yếu». Hành động tự động là trước hết: lập lại không tự giác một động tác quen thuộc. Khi làm việc lại hút nhiều hơn lúc nghỉ ngơi. Cường độ lao động càng cao, hút càng nhiều.

Việc hút thuốc không nhận thấy này có vị trí đặc biệt quan trọng trong các phương pháp cai thuốc, vì thuốc kiểu này là những người hút 35, 40, 45 điều mỗi ngày.

Thứ năm. Hút thuốc và suy nghĩ về tình huống vừa mới phát sinh. Người hút thuốc tin rằng điều thuốc lá sẽ giúp người ấy tập trung tư tưởng, tìm thấy lối thoát, kìm nén được tức bực, khắc phục được sự nhút nhát. Đó là kiểu hút thuốc theo «tình huống», làm giảm căng thẳng. Dần dà «khẩu phần hút hàng ngày» tăng lên: con người mở rộng

thêm phạm vi các tình huống, mà theo ý của người ấy là cần phải «hút thuốc lá để trợ giúp».

Còn bây giờ, hãy xác định «kiểu hút» của mình. Bạn cũng đừng bận tâm nếu quan niệm về bản thân mình lại không trùng với những mô tả đặc tính ở một điểm nào đó. Nếu không chọn ra được một kiểu hút, bạn hãy chọn lấy hai kiểu. Nhưng không quá hai.

Bạn hãy làm quen với những nhiệm vụ thuộc «kiểu của bạn» và hãy bắt đầu thực hiện những nhiệm vụ đó. Phương pháp Belôbôrôđôp giúp bạn bỏ thuốc lá trong vòng hai tuần lễ.

Chương trình của tuần thứ nhất

Kiểu thứ nhất. Thông thường bạn hay tự bảo mình: «Bây giờ phải hút đã». Lần này bạn hãy tự kiềm chế mình đứng bên cạnh cửa sổ mở rộng đúng 10 phút (theo dõi đồng hồ). Cần thở đủ sâu. Lần hút ấy đã trôi qua-bạn hãy nghĩ: có gì thay đổi đâu nhỉ?

Bắt đầu từ thứ hai, mỗi buổi chiều, bạn hãy đi bộ dạo chơi, tính theo thời gian, phải bỏ được ít nhất hai lần hút thuốc. Và từ thứ sáu bạn hãy đưa vào nền nếp không hút thuốc lá sau khi ngủ dậy-thay vào đó là tập thể dục. Nếu không có những «hoạt động vận động tăng trương lực», rất khó làm suy giảm thói quen hút thuốc. Ở những người thuộc kiểu hút của bạn. Bạn phải tự mình loại bỏ sức hấp dẫn của việc «nghỉ tay để hút thuốc». Làm điều đó như thế nào? Bắt đầu từ thứ ba, bạn hãy thay loại thuốc lá mình hút bằng loại thuốc lá bạn không ưa thích. Vào buổi sáng bạn sẽ bị ho? Không sao, cố chịu vậy.

Sau ba bốn ngày, vào giờ nghỉ, bạn hãy bắt đầu hút theo cách «cặp đôi», hút hai điều liền nhau hết điều này đến điều kia, không ngắt quãng. «Cách hút» như vậy sẽ làm bạn rất mệt, nhưng phải chịu đựng. Lần sau cũng lại lặp cách hút «cặp đôi» Trong một ngày hút hai lần «cặp đôi» như vậy là hoàn toàn đủ.

Kiểu thứ hai. Trước hết, bạn hãy chăm chú xem xét bản thân: phải chăng mình dùng thuốc lá làm một phương

www.nguoilauthangcuoicung.net

tiện để phô trương? Nếu vậy (bạn hãy thành thật với chính mình!) bạn hãy nói cho mọi người chung quanh biết là bạn đã quyết định dứt khoát giã từ thuốc lá. Lúc nào quyết định ấy được thực hiện, nhất định mọi người sẽ nhận xét rằng bạn đã làm chủ bản thân mình một cách tuyệt vời.

Kiểu thứ ba. Bạn có thể nói với mình: «Bây giờ có thể hút được rồi đó!» Ý nghĩ ấy xuất hiện trong một hoàn cảnh nhất định. Hiện giờ cũng trong hoàn cảnh ấy, bạn hãy thử cất điếu thuốc lá đi, thay nó bằng một «kích thích tích cực» khác: một cốc nước quả, một cái kẹo, một quả táo, một cái kẹo cao su-bằng một loại nào đó bạn thích nhất. Đã có một «kích thích tích cực» mới về chất. Bạn đừng vội vã. Hãy để cho kích thích mới ấy tác động trong một thời gian bằng khi hút một điếu thuốc lá. Từ thứ tư, nhờ có sự «thay thế cạnh tranh» bạn hãy bỏ bớt hai lần hút thuốc lá, và từ thứ năm-ba lần.

Thế nhưng, trong thời gian hút thuốc, mùi vị của khói thuốc là cái nền của «những suy nghĩ khác nhau có tính chất thú vị». Điều vô cùng quan trọng là phải tìm được cho mình cái «nền mới đối với sự suy nghĩ». Việc lựa chọn thật rộng rãi, đó có thể là bản nhạc yêu thích, theo dõi cá cảnh đang bơi trong bể kính, làm việc chân tay, tập luyện thể lực.

Nhưng đâu đã xong. Bạn hãy viết lên bao thuốc lá: «Tôi không hút thuốc lá. Phải làm cho phổi vĩnh viễn không bị ám khói độc hại». Sau hai tuần lễ, đó sẽ là «bao thuốc lá cuối cùng» của bạn. Còn bây giờ cứ mặc nó nằm yên.

Kiểu thứ tư. Cần phải làm cho công việc thứ yếu và không nhận thấy trở thành rõ rệt đối với bản thân. Trước mỗi lần hút thuốc lá phải tự làm sáng tỏ: phải chăng mình thật sự muốn hút thuốc đến thế?

Sau đây là điều cốt yếu nhất. Phải tiếp xúc chặt chẽ với người giúp bạn bỏ thuốc. Hãy để cho người ấy nhắc nhở: «Sao hút mãi thế? Lại hút! Không tự kiểm tra nổi mình nữa!» Những lời phản ứng lại như vậy sẽ bắt đầu làm bạn tức giận. Hãy cố chịu, cần như vậy. Hãy làm những

việc bạn thích thú: tập thể dục, bơi, chạy, nhân giống cá vàng, vẽ, chạm giũa,

Kiểu thứ năm. Thay cho việc «hút thuốc lá để trợ giúp» là cuộc dạo chơi đi bộ nhanh khoảng 2 kilômét, một cốc nước chè không đặc với suất đường gấp đôi. Bạn sẽ thấy ngay rằng việc cai thuốc vẫn không bó tay bó chân bạn.

Đến cuối tuần thứ nhất, những đại diện của tất cả các kiểu hút thuốc sẽ phải giảm «khẩu phần hút» đi một nửa. Nếu lúc nào bạn cũng hút 20 điếu một ngày thì đến thứ bảy bạn chỉ nên hút 10 điếu.

Chương trình của tuần thứ hai

1. Không tham gia tranh luận với những người không muốn bỏ thuốc lá.

2. Trong suốt cả tuần lễ không được uống rượu, bia thậm chí với số lượng không đáng kể, thậm chí là một vại bia. Các nhà tâm lý học nhận xét rằng những người không không hay suy luận và hàng ngày không uống một chén rượu theo «tập tục» thì sau khi đã quyết định chia tay với thuốc lá rất dễ dàng bỏ rượu trong thời kỳ cai thuốc.

3. Theo một chương trình bắt buộc, bạn hãy tiến hành những cuộc đi bộ dạo chơi. Hãy vạch trước các tuyến đường, khoảng cách (cả đi lẫn về)-không ít hơn 3 kilômét. Từ nhà ra đi-bước bình thường. Trên đường về nhà-đi nhanh một chút (tốc độ 5 kilômét một giờ). Hoạt động vận động làm tăng cường độ hô hấp bên trong của các tổ chức, còn tốc độ giúp bình thường hóa hoạt động của hệ thần kinh thực vật. Nên đi dạo chơi vào buổi chiều.

4. Để kết thúc, bạn hãy tiến hành «ngày đồng loạt» (các nhà tâm lý học gọi ngày ấy như thế). Nếu bạn không giảm được «khẩu phần hút hàng ngày» trong suốt tuần lễ trước,-cũng chẳng sao cả. Hôm nay, tất cả những người (đã giảm lượng hút còn một nửa hoặc không giảm) phải tăng «mức hút» thông thường của mình lên gấp đôi. Bình thường hút 10 điếu một ngày-hôm nay phải hút 20 điếu. Đã hút 20 điếu một ngày-phải hút 35—40 điếu. Nhưng nếu «khẩu phần hàng ngày» của bạn đã là 35—40 điếu, thì

www.nguoilauthangcuoicung.net

không được hút hơn 40—45 điếu. Bạn hãy nhớ điều đó. Không cần hút «hết điếu này tiếp điếu khác». Phải hút nhanh hơn, nhưng chỉ đến 4 điếu trong một giờ.

Những người bị bệnh mạn tính, đặc biệt là bệnh hệ tim mạch thì không cần tiến hành «hút đồng loạt». Trước khi đi ngủ bạn hãy hút «điếu thuốc lá cuối cùng». Và kể từ thời điểm đó, trong nhà không được còn bất cứ «dự trữ thuốc lá» nào cả!

5. Sau khi «hút đồng loạt» 60—65 phần trăm người hút thuốc (bây giờ có thể gọi họ là những người đã từng nghiện thuốc lá) có cảm giác khô đắng trong miệng, kinh tởm thuốc lá. Đây chính là lúc nên đoạn tuyệt vĩnh viễn với thuốc lá! Song, tất cả những hiện tượng ấy qua đi, rồi lại xuất hiện sự thèm thuốc...

Bạn hãy lấy gần một thìa nhỏ muối, một thìa lớn đường cát rồi hòa vào cốc nước ấm, khuấy tan và uống một nửa cốc nước ấy... thay cho điếu thuốc lá buổi sáng. Hãy uống chậm rãi từng ngụm một, ngắt quãng. Cứ để thời gian uống dung dịch ít thích thú ấy kéo dài ít nhất 3 phút.

6. Bạn hãy sử dụng những yếu tố tương tự Papirôxa * (chính là papirôxa chứ không phải điếu thuốc lá thông thường) có thể cùng làm yếu tố tương tự cho một lần hút. Cần làm đủ mọi thao tác như bạn đã làm khi còn hút thuốc. Tất nhiên, không được hút để trở thành nghiện. Những yếu tố tương tự sẽ giúp bạn chuyển sang «thế giới không có thuốc lá» một cách trôi chảy, êm dịu hơn. Sử dụng yếu tố tương tự sau 2 giờ, 2 giờ rưỡi. Giống như theo thời gian biểu.

Đến ngày thứ năm hoặc ngày thứ sáu, bạn hãy đến nhà tắm. Nhà tắm, đặc biệt là ở phòng tắm hơi, làm tăng nhanh quá trình tẩy sạch phổi.

Vào những ngày này, việc tập luyện thể lực có cường độ mạnh là đặc biệt quan trọng.

7. Bạn hãy nhìn thật kỹ bản thân mình. Nên thường xuyên chú ý đến những biến chuyển tốt.

* Điếu thuốc lá có đầu giấy rỗng bên trong để ngậm (ND).

8. Số liệu thống kê chỉ ra rằng: ở 60—65 phần trăm người bỏ hút thuốc, xuất hiện cảm giác thiếu một cái gì đó. Không phải thiếu thuốc lá-mà chính là thiếu «một cái gì đó». Khi thấy các loại thuốc lá (chẳng hạn, ở quầy hàng thuốc lá) người ta bắt đầu nghĩ: «Lẽ nào mình lại không bao giờ còn...). Cần phải xua đuổi những ý nghĩ ấy.

Ở 25—30 phần trăm người bỏ thuốc, xuất hiện nhược điểm dễ bực tức (thể hiện bất cứ chuyện vặt vãnh nào). Ở một số khác-có tình trạng buồn ngủ vào ban ngày, uể oải, ở một số khác nữa-nhạt miệng. Dần dần, những dấu hiệu «không nhất trí» ấy trong hoạt động của hệ thần kinh thực vật mờ nhạt đi, rồi mất hẳn.

Ở 8—12 phần trăm người bỏ thuốc lại có sự ham muốn hút thuốc lá mạnh tới mức không chịu đựng nổi. Lúc này cần phải động viên ý chí, nghị lực.

9. Có thể xuất hiện những ám ảnh quay trở lại với cùng một ý nghĩ («Mình muốn hút thuốc-và chỉ có vậy mà thôi. Mình thèm hút tới mức chỉ một thời gian ngắn nữa thôi lòng kiên trì sẽ sụp đổ!»). Làm thế nào để loại trừ những hiện tượng ấy? Bạn hãy lấy tờ giấy trắng và hình dung rằng bạn phải soạn thảo bản hướng dẫn cho một người cũng ở trong trạng thái đó. Bạn hãy trình bày cho người ấy những cảm giác của mình. Và nhớ đưa ra một lời khuyên không nên kích động các dây thần kinh...

Trên đây là toàn bộ chương trình. Phải thực hiện từng điểm một.

Cuộc thử nghiệm sẽ kết thúc vào thứ bảy. Bạn hãy dùng ngày thứ bảy hoặc chủ nhật để đi chơi trong lòng thiên nhiên. Bạn hãy lắng nghe tiếng rừng xào xạc ra sao, chim hót như thế nào. Loại trừ hút thuốc lá-đó là vấn đề then chốt. Khi sự liên minh với thuốc lá đã bị thủ tiêu, người ta thường bắt đầu chú ý hơn đến sức khỏe, tham gia tích cực hơn vào việc tập thể dục và rèn luyện cơ thể, chú ý hơn đến chữa bệnh.

Sau khi chấm dứt hút thuốc lá, dần dần những biến đổi tiền ung thư ở phế quản cũng tiêu biến đi. Và sau 2—4 năm, mối nguy hiểm về bệnh ung thư giảm xuống rõ rệt.

www.nguoilangthangcuoicung.net

Quá trình này sẽ diễn ra nhanh hơn nếu gia tăng những bài tập thể lực, rèn luyện, ăn uống điều độ, và điều đó còn làm sạch cơ thể khỏi những hậu quả của việc hút thuốc, làm cho cơ thể khỏe mạnh hơn.

Rõ ràng rằng việc «tự bỏ thói quen» hút thuốc lá còn có hiệu quả lớn hơn rất nhiều nếu nó được kết hợp với những biện pháp hành chính giảm bớt hút thuốc. Điều đó đặc biệt quan trọng trong việc phòng ngừa thiếu niên hút thuốc lá, và cũng còn để giảm tác hại của cái gọi là «hút thụ động». Thực nghiệm đã chứng minh rằng trong cơ thể người không hút thuốc lá mà ở một giờ đồng hồ trong phòng đầy người hút thuốc lá, thì sẽ xảy ra những biến đổi dường như bản thân người ấy đã hút ba điều thuốc lá.

Một người Mỹ là G. Milơ đã tính được rằng các bà vợ của những ông chồng hút thuốc lá thường chết sớm mất 4 năm so với thời hạn trung bình theo thống kê. Khói thuốc lá còn có tác động mạnh mẽ hơn đối với cơ thể nhạy cảm của trẻ nhỏ. Cũng chớ quên tác động tâm lý của việc hút thuốc lá: con cái của những người hút thuốc lá ham muốn hút thuốc lá nhiều hơn và sớm hơn so với những em cùng tuổi con cái của những người không hút thuốc lá. Ngay người lớn cũng bắt đầu hút do bắt chước, hoặc hút thường xuyên hơn khi họ nhìn vào những người hút thuốc, dường như để tỏ ra mình cũng cùng hội cùng thuyền. Tóm lại tất cả mọi người (đặc biệt, người đã bỏ thuốc) nên làm thế nào đó để có thể ít gần gũi hơn với những người đang nghiện thuốc lá.

Miễn dịch muôn năm!

—Tôi sẽ không khẳng định rằng,-Vacnhe nói,-bất kỳ ai hút thuốc quá «giới hạn nguy hiểm» thì sẽ nhất định mắc bệnh ung thư, mặc dù tuổi càng cao thì nguy cơ mắc bệnh đó càng nhiều. Ở những người khác nhau thì sự bền vững của hệ thống miễn dịch khác nhau và sức đề kháng cũng khác nhau.

—Thưa ông, phải chăng những người thường xuyên tập luyện thể thao thì ít có nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi?

—Đương nhiên là như vậy. Thực ra, theo tôi biết, cho đến nay vẫn chưa có những công trình nghiên cứu một cách cơ bản nào về đề tài này, song tôi không nhớ có trường hợp nào trong số các bệnh nhân của tôi lại là người đã nhiều năm luyện tập thể thao và có nếp sống lành mạnh. Những nhân tố tăng cường sức khỏe như các bài tập thể lực, ăn uống đầy đủ nhưng không quá độ, tuân theo chế độ làm việc và nghỉ ngơi, rèn luyện tính bền vững về mặt tinh thần, rèn luyện thân thể, từ bỏ các thói quen có hại, sẽ củng cố cơ thể con người và tất cả các hệ thống của con người, trong đó có hệ thống miễn dịch. Đó không chỉ là cách phòng tránh tuyệt diệu các bệnh tim mạch, mà cả bệnh ung thư. Căn nguyên để phát triển bệnh ung thư được hình thành dần dần hàng tháng, hàng năm, thậm chí hàng chục năm. Thông thường, ung thư không hình thành trong các cơ quan và các tổ chức đang hoạt động một cách hoàn hảo. Dường như nó thường tìm một mắt xích yếu và giáng đòn vào đó. Vì vậy, biện pháp quan trọng để phòng tránh bệnh ung thư nói chung và ung thư phổi nói riêng, là phải tuân thủ toàn bộ các biện pháp tăng cường sức khỏe trong nhiều năm, trong đó nhất thiết phải có cả tập luyện thể thao.

—Những điều ông vừa nói, Rôbec Ivanôvich ạ, cũng được khẳng định trong quan sát của bác sĩ người Đức Ecnxt Van Aken đối với một nhóm đông (454 người) người tập chạy ở độ tuổi từ 40 đến 90. Tất cả những người này đều chạy thường xuyên đều đặn trong khoảng 20 năm. Trong 6 năm Van Aken quan sát họ chỉ thấy có 4 người mắc bệnh ung thư. Cả 4 người đã qua một đợt điều trị bình thường, đã khỏi bệnh, và đang tiếp tục luyện tập. Một trong bốn bệnh nhân đã 70 tuổi, sau khi chữa bệnh vẫn tiếp tục chạy hàng ngày 5 km. Những số liệu hoàn toàn khác được rút ra từ kết quả quan sát đối với nhóm đối chứng 454 người, cũng ở độ tuổi đó, song không ai trong số họ tập luyện thể thao. Cũng trong thời gian 6 năm, có 29 người mắc bệnh ung thư, 17 người trong số đó đã chết. Van Aken cho rằng lượng ôxy đối dào cung cấp cho các tổ chức thời gian chạy đã ngăn cản sự hình thành các khối u.

www.nguoilangthangcuoicung.net

Nhà huyết học Xô-viết-giáo sư Nicôlai Phêđôrôp cũng đã đi đến những kết luận tương tự. Tiện thể nói thêm, bản thân ông đã nỗ lực đi bơi mùa đông, chạy và thậm chí đã bắt đầu tập chạy Maratông. «Chạy-đó là sự nỗ lực khá mạnh của toàn bộ cơ thể,-Phêđôrôp nói,-nó kèm theo việc tiêu tốn một lượng năng lượng lớn. Khi sự thiếu hụt năng lượng này xuất hiện thì đó là tín hiệu cho hệ thần kinh, sẽ dẫn đến việc tiếp các hoocmôn huy động những nguồn dự trữ năng lượng của chúng ta-dự trữ glicôgen ở gan và dự trữ tổ chức mỡ. Đến lượt mình, điều đó làm biến đổi thành phần hóa học của máu khi chạy, thúc đẩy sự tạo máu và miễn dịch, bởi vì nó dẫn đến chỗ làm đổi mới nhanh chóng và làm trẻ lại thành phần bạch cầu của máu bảo đảm sự miễn dịch đối với cơ thể».

—Khối u thường hình thành ở những phần sâu bên trong, ít thông thoáng của phổi,-Vacnhe nói.-Thông thường, khi thở bình thường chúng ta hít vào và thở ra khoảng nửa lít không khí. Lúc này một phần đáng kể các phế nang không tham gia vào hô hấp. Nếu trạng thái thụ động này kéo dài, trong các phế quản nhỏ nhất có thể diễn ra hiện tượng ứ đọng, dần dần dẫn đến suy giảm sức đề kháng của tổ chức phổi, và nó trở nên dễ bị tổn thương. Các bài tập thể dục thể thao, tập thở, lao động chân tay, gắn liền với sự tiêu thụ ôxy tăng lên, nhất định sẽ làm cho hô hấp nhanh hơn và sâu hơn.

—Liệu có thể nói rằng luyện tập thể thao ở mức độ nào đó sẽ bù lại được tác hại mà hút thuốc gây nên cho sức khỏe con người không?

—Tôi lại muốn nói cách khác: hút thuốc ở mức độ đáng kể làm giảm hiệu quả tăng cường sức khỏe mà những bài tập thể thao mang lại cho con người. Song nếu như người nghiện thuốc chưa bỏ được thói quen có hại đó thì nhất thiết phải tập các bài tập thể lực. Nhờ vậy mà số lượng hút thuốc được giảm dần một cách tự nhiên.

Thời gian trò chuyện sắp kết thúc thì người ta mời Vacnhe đi thăm một bệnh nhân. Rôbec Ivanôvich đi ra, để lại mình tôi với những suy nghĩ của mình. Đó là những

suy nghĩ về hiệu quả khó nhận thấy của sự phòng tránh bệnh ung thư khi chúng ta đi trượt tuyết ở ngoại ô ngày chủ nhật hay khi chạy buổi sáng trong công viên. Và nếu bận rộn với các công việc hàng ngày, hay vì lười, chúng ta không tranh thủ đến bể bơi, đến «nhóm sức khỏe», đi trượt băng hay dành ba mươi phút buổi sáng để tập tạ và chạy quanh sân, thì chúng ta phải lấy hết can đảm để tự nhủ rằng: «Sớm hay muộn sẽ đến lúc mình sẽ phải khoác chiếc áo bệnh nhân, sẽ run rẩy chờ đợi sự phán quyết của số phận trong một bệnh viện tim mạch hay bệnh viện ung thư, sẽ hối tiếc một cách bất lực, khi nhớ lại những giờ phút bị tiêu phí một cách vô nghĩa và trống rỗng, những giờ phút lẽ ra có thể đem lại cho mình niềm vui vận động, niềm vui được cảm thấy sức lực và sự tranh đấu của mình, những giờ phút lẽ ra có thể bảo đảm cho mình sau này có những năm tháng sống khỏe mạnh và có ích».

Giáo sư V. M. Đinman ở Lêningrat khẳng định rằng ở trạng thái căng thẳng thần kinh thì sự miễn dịch bị áp chế. Điều đó có thể làm cho hệ miễn dịch không kịp thời loại tế bào ung thư ra khỏi cơ thể. Vì vậy, theo ý kiến của giáo sư, sự căng thẳng thần kinh kéo dài cũng như sự ủ rũ thường xuyên về mặt tinh thần sẽ tạo điều kiện cho các u xuất hiện. Suy nghĩ của giáo sư đã biện giải cho nhiều kết cục bi thảm trong số phận của nhiều người.

Tôi bỗng nhớ lại câu chuyện của một kỹ sư, người mà cả đời toàn làm những điều mình không muốn. Mơ ước một trường đại học này, lại vào học trường khác, muốn trở thành bác sĩ, lại trở thành kỹ sư, yêu một cô gái này, lại cưới cô gái khác. Hoàn cảnh luôn sắp đặt không như anh ta muốn, còn ý chí thì yếu mềm do giáo dục không đúng, do thiếu tự tu dưỡng đã không đủ để anh ta có thể hành động bất chấp mọi xung đột của cuộc sống để bơi ngược dòng. Anh ta quen chịu khuất phục trước hoàn cảnh, và cuối cùng dẫn đến phải chịu u uất nội tâm kéo dài. Nói cách khác, cùng với thời gian, anh đã trở thành một người buồn bã nhẫn nhục, thậm chí hay cáu kỉnh, một người luôn có tâm trạng khó chịu và rất hiếm khi có nụ cười trên nét mặt.

www.nguoilangthangcuoicung.net

Sau đó những người sâu sắc đã nói rằng anh ta buồn bã vì linh cảm thấy trước cái chết của mình. Không, mọi cái đều ngược lại: sự u uất thường xuyên đã đè nén mọi khát vọng trong tâm lý anh ta, còn trong cơ thể anh ta-do hậu quả của điều đó-khả năng chống đỡ bị giảm sút. Và khi ấy không còn gì ngăn cản sự phát triển của căn bệnh hiểm nghèo.

Đúng vậy, ngăn ngừa bệnh ung thư dễ hơn là chữa chạy sau đó. Không phải ngẫu nhiên mà Ủy ban các chuyên viên của Tổ chức Y tế thế giới đã khẳng định có thể ngăn ngừa được 75 phần trăm tất cả các trường hợp mắc bệnh ung thư.

Cũng đừng quên rằng việc hút thuốc lá còn gây bệnh cả cho tim nữa. Người ta đã biết những người hút thuốc lá chết vì bệnh thiếu máu cục bộ ở tim nhiều gấp đôi so với những người không hút. Sự nguy hại đối với tim còn đặc biệt tăng lên khi có sự kết hợp giữa hút thuốc lá với các yếu tố nguy hại khác. Chẳng hạn, hút thuốc lá nhưng lại ít hoạt động thể lực, sẽ làm tăng nguy cơ thiếu máu cục bộ gấp ba lần, còn đối với những người có dạng thần kinh kiểu A-tăng khoảng bốn lần. Vâng, tạm thời chúng ta đang còn khỏe...

Nhưng cánh cửa bỗng mở toang, Vacnhe mỉm cười bước vào. Rõ ràng tình hình bệnh nhân của ông không đến nỗi tồi.

—Tôi đã làm anh phải sợ hãi,-Rôbec Ivanôvich nói. Tình thế dù sao cũng không đến nỗi quá tuyệt vọng. Thậm chí với cả những người đã mắc bệnh ung thư. Hiện nay ở Liên Xô có 1.400 ngàn người được chữa khỏi một cách căn bản các khối u ác tính. Gần một triệu rưỡi! nghĩa là chúng ta vẫn có thể làm được một điều gì đó, đặc biệt là trong giai đoạn đầu mắc bệnh.

Ung thư phổi còn nguy hiểm ở chỗ trong suốt thời gian dài nó phát triển hầu như không hề có triệu chứng, vì các tổ chức phổi không có các dây thần kinh cảm giác. Cơn đau chỉ xuất hiện ở giai đoạn cuối, khi khối u đã phát triển sâu. Do đó, tất cả mọi người nên đến kiểm tra

ở phòng điện quang mỗi năm một lần. Những người có nhiều nguy cơ hơn (người nghiện thuốc, đàn ông trên 40 tuổi, những người dễ mắc bệnh phổi) thì phải khám hai lần trong một năm. Hiện nay, điện quang là biện pháp phù hợp nhất cho việc chẩn đoán rộng rãi bệnh ung thư phổi. Trong các thời kỳ đầu, việc điều trị đem lại hiệu quả tốt.

Nhưng dù sao không mắc bệnh vẫn tốt hơn, hơn nữa nếp sống lành mạnh và luyện tập thể thao sẽ làm cho chúng ta không bị bất lực trước bệnh ung thư ghê gớm này!

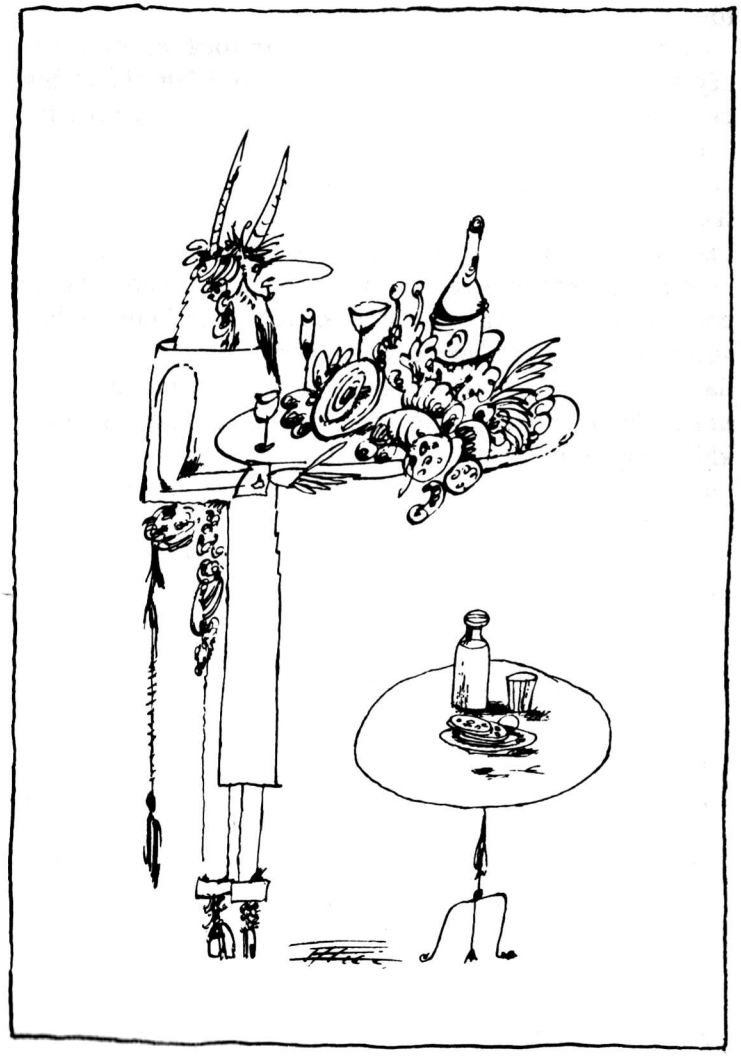
Chương trình hành động. Nếu các bạn vẫn còn hút thuốc lá thì hãy bắt đầu chống lại thói quen này bằng cách tuân theo «năm quy tắc». Giai đoạn tiếp theo-loại trừ hoàn toàn và tuyệt đối việc hút thuốc ra khỏi đời sống.

Chương này nói về việc tăng cường sức khỏe bảo vệ cơ thể chống lại bệnh ung thư. Cách tốt nhất để tăng cường sức bảo vệ ấy là kết hợp các biện pháp nâng cao sức khỏe đã được mô tả ở các chương trước: chạy và rèn luyện, ăn uống điều độ và trượt tuyết, tâm trạng phấn khởi và không khí trong sạch.

www.nguoilangthangcuoicung.net

Chương IX

Cuộc đấu tranh dai dẳng nhất hay đôi điều về chứng nghiện rượu



Từ «chứng nghiện rượu» đã được bác sĩ Guxơ người Thụy Điển đưa vào ngôn ngữ thông dụng từ giữa thế kỷ trước. Nhưng đáng tiếc là nạn nghiện rượu đã tồn tại không phải chỉ mới một nghìn năm.

Tuy nhiên, ngày xưa nó hoàn toàn không mang tính chất phổ biến rộng rãi. Ở Hy Lạp Cổ đại, người ta chỉ dùng rượu nho pha thật loãng (trong một suất rượu có ba phần nước và một phần rượu nho). Ai uống rượu nho nguyên chất thì bị coi là kẻ say rượu và bị trục xuất đi nơi khác. Việc bị trục xuất là một sự kiện đặc biệt quan trọng. Ở La Mã cổ đại, đàn ông dưới ba mươi tuổi không được phép uống rượu.

Giống như việc đã biết ngày tháng cây thuốc lá xâm nhập vào châu Âu, người ta cũng biết chính xác rượu vôtca có ở nước Nga vào lúc nào. Năm 1428 (sớm hơn một chút so với cây thuốc lá xâm nhập châu Âu), từ Giênơ người ta chở rượu vôtca vào nước Nga. Thật ra, thời gian đầu người ta cẩm vận chuyển rượu vào nước Nga và rượu mới chỉ dùng vào mục đích chữa bệnh, song liều lượng không bao giờ vượt quá nửa thìa. Gần một trăm rưỡi năm sau thì rượu vôtca mới bắt đầu phổ biến ở Nga. Đó là dưới thời Ivan Grôđơnưi. Theo lệnh của Ivan Grôđơnưi ở Maxcơva đã khai trương «Hoàng Đế Tửu Quán». Tuy

www.nguoilauthangcuoicung.net

nhiên, Sa hoàng Grôđơnưi đã nhanh chóng nhớ ra và nghiêm cấm mọi người uống rượu vôtca, trừ vệ binh của mình. Chỉ mãi đến thời Piôt I, rượu vôtca mới bắt đầu xâm nhập vào nước Nga và bán công khai. Như thế lịch sử rượu vôtca lan tràn ở Liên Xô cũng chưa lâu lắm, mới chỉ hơn hai thế kỷ rưỡi. Có lẽ, ở đây nên nhắc lại ý kiến cho rằng chứng nghiện rượu, cũng như nghiện thuốc lá, trước đây không phải bao giờ cũng có và sau này cần dự kiến rằng không phải nó tồn tại mãi mãi. Đến một lúc nào đó, cuộc đấu tranh dai dẳng nhất-cuộc đấu tranh chống chứng nghiện rượu-sẽ kết thúc tốt đẹp.

Nhưng hiện nay số nạn nhân của cuộc đấu tranh kéo dài nhiều thế kỷ này vẫn đang tăng lên.

Nếu cách đây không lâu nhà sinh lý học nổi tiếng Mac Rupne đã nói rằng số người chết chìm trong rượu và bia nhiều hơn số người chết đuối trong nước, thì hiện nay số nạn nhân trực tiếp hoặc gián tiếp do nghiện rượu hoàn toàn có thể tranh đua với số nạn nhân của những bệnh nguy hiểm nhất. Tuổi thọ trung bình của người nghiện rượu (theo những số liệu thống kê khác nhau) thấp hơn người không nghiện từ 10—20 năm.

Người ta thường gọi chứng nghiện rượu là nguyên nhân thứ ba của tỷ lệ tử vong ở đàn ông (sau bệnh tim mạch và ung thư). Vấn đề không phải chỉ ở chỗ 65 phần trăm trường hợp tử vong do bị chấn thương và đủ mọi kiểu tai họa do uống rượu gây nên. Uống rượu sẽ tạo ra một cái nền thuận lợi cho sự phát sinh và phát triển nhiều bệnh: một phần ba bệnh tim và một phần tư bệnh ung thư ở đàn ông gắn liền với chứng nghiện rượu; ngoài ra, những bệnh như xơ gan, rối loạn tâm thần, loét dạ dày, đều trực tiếp gắn liền với việc uống rượu.

Biết rõ điều này hơn cả là bác sĩ tâm lý Pháp nổi tiếng, tiến sĩ y học, giáo sư Vlađimia Epghênhêvich Rôgiơnôp, người đã dành hơn ba mươi năm của đời mình cho việc chữa chứng nghiện rượu và cho những nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực này.

Người «không phanh»

—Rượu có khả năng thấm nhanh vào máu một cách lạ lùng, giáo sư Rôgiơnôp nói. Sau khi uống chỉ chừng 1—2 phút đã cảm thấy ảnh hưởng của rượu trên hệ thần kinh. Điều này được thể hiện ở sự phong tỏa các quá trình ức chế. Người «không phanh» trở nên hưng phấn không bình thường, suồng sã, ba hoa, không tự chủ. Ở người đó xuất hiện cảm giác nhẹ nhõm giả tạo trong vận động và suy nghĩ, những quan niệm về sự liều lĩnh trong hành động và lời nói bị thay đổi rất nhanh: «Đối với người say rượu biển cả chỉ sâu đến đầu gối». Nhưng đã xác định chính xác rằng thậm chí chỉ sau một tí chút rượu thì khả năng làm việc đã giảm xuống, đặc biệt độ chính xác trong cử động giảm rất nhanh, khả năng chú ý và phản ứng yếu đi, số lượng lỗi mắc phải trong mọi loại thử nghiệm tâm lý đều tăng lên.

Quen với rượu là cả một quá trình khá phức tạp. Phản ứng đầu tiên của bất kỳ cơ thể nào chưa quen với rượu, cũng là phản ứng âm tính rõ rệt. Đặc trưng cho nó là cảm giác ghê sợ việc uống rượu, là phản ứng nặng nề của hệ thần kinh và đặc biệt là của dạ dày và ruột. Lượng rượu càng ít mà cũng gây nên buồn nôn thì chứng tỏ cường độ phản ứng bình thường của dạ dày càng lớn. Hệ tiêu hóa và hệ thần kinh khỏe mạnh kháng cự một cách tích cực nhất sự xuất hiện của rượu trong cơ thể. Song, con người không phải bao giờ cũng tiếp nhận những tín hiệu của cơ thể một cách đúng đắn. Do những quan niệm sai lạc nhảm nhí về thể diện, con người thường cưỡng bách bản chất tự nhiên của mình và tập cho cơ thể quen dần với sự đầu độc của rượu. Anh ta hãnh diện rằng giờ đây có thể uống khá nhiều, song thực ra chẳng có gì đáng để tự hào cả: chất độc vẫn cứ là chất độc, thậm chí nó không gây nên phản ứng bên ngoài cơ thể: trong gan, tim, mạch máu, hệ thần kinh, dạ dày, thận cũng sẽ tích tụ dần những biến đổi không thể cứu vãn nổi. Cảm giác hưng phấn lâng lâng, trạng thái thả lỏng không có ức chế do rượu gây nên, dần

www.nguoilauthangcuoicung.net

dần trở thành quen thuộc. Xuất hiện cảm giác thường xuyên muốn uống. Dần dần, khả năng tự điều chỉnh của cơ thể giảm xuống. Điều này thể hiện ở khả năng chịu được rượu giảm xuống: Lúc này, cũng như giai đoạn mới biết uống, chỉ một lượng rượu nhỏ cũng đủ làm say khướt.

Theo ý kiến các chuyên gia ở viện quân y Matxasuxet, cần đặc biệt chú ý đến những người:
say bốn lần trong một năm;
say mà vẫn đi làm;
cần phải uống để có thể làm việc được;
sau khi uống rượu mà lái xe.
bị chấn thương trong tình trạng say;
sau khi đã uống mà làm những việc trước đây chưa hề làm, hệt như người không say.

Ai thuộc một trong sáu mục kể trên là đang ở ngưỡng cửa của chứng nghiện rượu. Ai có hai mục kể trên,-người bắt đầu nghiện rượu. Ai có ba hoặc hơn nữa các mục kể trên là người nghiện rượu cần phải điều trị gấp.

Những cảm xúc dương tính xuất hiện ở người nghiện rượu sau khi uống rượu, theo diễn đạt của các bác sĩ tâm thần, sẽ tạo nên ở vỏ đại não điểm ưu thế của rượu: những ý nghĩ về uống rượu chiếm vị trí trung tâm trong nhận thức, gạt sang bên tất cả mọi quan niệm quen thuộc về sự nghiêm túc, về nghĩa vụ, trách nhiệm trước mọi người và xã hội. Khi điều này xảy ra, kẻ nghiện rượu bắt đầu uống rượu hết số tiền lương của mình mà không hề nghĩ đến vợ con, lừa dối bạn bè, đồng nghiệp, sa đọa cả về thể chất lẫn tinh thần, mất dần cảm giác xấu hổ về hành vi của mình, trở thành người có khả năng gây ra những hành động đê tiện và thấp hèn. Sức khỏe đã bị hủy hoại lại thêm sự sa đọa về nhân cách.

Nhà bác học Pháp Môren đã nghiên cứu cặn kẽ cuộc đời của bốn thế hệ nghiện rượu và đã khẳng định: ở thế hệ thứ nhất-là sự hư hỏng về đạo đức, rượu chè quá độ; ở thế hệ thứ hai say rượu với đầy đủ ý nghĩa của từ đó; ở thế hệ thứ ba-loạn thần kinh nặng, tâm trạng u uất, nặng

nề, có khi dẫn đến tự sát; ở thế hệ thứ tư-ngu si, đần độn, có khả năng gây tội ác, vô sinh. Tuy nhiên, có khi chứng nghiện rượu ở thế hệ thứ nhất đã có ngay những dấu hiệu của thế hệ thứ ba hoặc thậm chí của thế hệ thứ tư.

Từ lâu đã có không ít công trình khoa học khẳng định một sự thật mà mọi người đều biết: đứa trẻ được thụ tinh khi bố mẹ say rượu thì khi sinh ra thường có khuyết tật. Nếu đứa trẻ ấy không tránh được dị hình hoặc bệnh bẩm sinh nào đó không chữa khỏi được, gắn liền với những tổn thương di truyền không thể hồi phục, thì đứa trẻ ấy thường mắc những bệnh tâm thần hoặc bệnh thần kinh khác nhau do chứng nghiện rượu. Thật rất đáng tiếc, quy tắc đó hầu như không có ngoại lệ. Đó là một trong những nguyên nhân làm cho số trẻ em bị bệnh bẩm sinh ngày càng tăng! Còn chính theo tập quán lâu đời thì trong các đám cưới, những người trẻ tuổi hoàn toàn không uống rượu. Người ta đã cố tình quên đi một tập tục sáng suốt đó.

Không ít biện pháp chữa cho người nghiện rượu kinh niên. Tất cả những biện pháp đó đều ngụ ý nói đến sự bỏ rượu triệt để, và chúng chỉ đem lại hiệu quả khi chính người bệnh kiên quyết thoát ra khỏi căn bệnh đáng sợ của mình.

Số phận nặng nề của người kiêng rượu

—Chưa chắc đã có thống kê chính xác,-tôi nói với giáo sư,-song tôi vẫn muốn biết số nam giới hầu như không uống rượu liệu có nhiều không?

—Do những tập quán có từ xa xưa của tất cả các nước và các dân tộc, rượu sâm banh, rượu nho và các loại rượu khác được coi là đồ trang trí không thể thiếu được trên bàn tiệc. Một số người, để tỏ sự tôn trọng tập quán đó, đã tự hạn chế chỉ uống 2—3 cốc trong một năm, một số khác lại uống vô hạn độ. Còn những người hoàn toàn không uống-gọi là những người kiêng rượu, lại rất ít. Thường những người phải kiêng rượu là trẻ em, thanh thiếu niên, phụ nữ có mang hoặc đang nuôi con, và những người đã chữa khỏi bệnh nghiện rượu. Cả ba nhóm người này tuyệt đối

www.nguoilauthangcuoicung.net

không được uống. Chúng ta đã biết nhiều trường hợp mê sảng do rượu ở những trẻ em ăn quá nhiều kẹo có nhân là rượu rum. Cũng không ít bi kịch xảy ra mà nguyên nhân là do phụ nữ có thai hoặc đang nuôi con lại uống rượu. Thường thì những hậu quả hết sức nặng nề sẽ đến với những người đã được chữa khỏi bệnh nghiện rượu nếu họ quay về với quá khứ.

Tất nhiên, trong số nam giới cũng có những người tự nguyện kiêng rượu-những người hầu như không hề biết đến mùi vị rượu. Song tiếc thay, số người đó rất ít. Tôi nhớ có lần được tham dự hội nghị chống nghiện rượu ở nước ngoài, nơi tụ hội nhiều nhà khoa học nổi tiếng của nhiều nước. Kết thúc hội nghị người ta tổ chức một bữa tiệc cho khoảng 200 nhân vật. Mở đầu bữa tiệc, khoảng 12 hay 15 người đứng dậy tuyên bố rất to: «Tôi kiêng rượu» và đẩy các cốc rượu ra xa. Những người còn lại vẫn vừa ăn vừa uống, thật ra, họ uống rất có chừng mực. Thì ra, thậm chí nhóm người đặc sắc này cũng không né tránh tập quán.

Với tư cách một chuyên gia, tôi có thể nói là, tôi chưa biết đến một tình huống khó khăn nào của cuộc đời mà khi ấy rượu lại có thể giúp ích, cho dù chỉ uống một lượng rất nhỏ. Về lợi ích của rượu đối với sức khỏe thì không thể nói được một điều gì. Vì thế uống rượu không thể giải quyết được bất cứ vấn đề gì. Ngược lại, như chúng ta đã biết rõ nó còn gây rắc rối và làm trầm trọng thêm.

— Tôi hoàn toàn đồng ý với giáo sư là uống rượu có hại. Nhưng những anh đàn ông kiêng khem cũng có những khó khăn nhất định. Trong xã hội ngày nay có rất nhiều công việc không phải được giải quyết trong bối cảnh công tác, mà điều đó có nghĩa là được giải quyết bên bàn ăn. Như vậy những người kiêng rượu đôi khi sẽ rơi vào tình thế bất lợi so với các đồng nghiệp biết uống rượu. Ngoài ra có lẽ anh ta sẽ bị «lạc lõng» trong bất kỳ bữa tiệc nào, giữa bất kỳ nhóm người nào...

— Đó chính là khó khăn lớn nhất mà chúng tôi, những bác sĩ thực hành, những người đang cố chữa chứng nghiện rượu buộc phải đụng độ. Tôi nhớ, có một bệnh nhân cũ

đến gặp tôi than phiền: trước đây tôi là người nghiện rượu, là một người lao động tồi, nhưng lại có mọi thứ cần thiết, bởi vì tìm được ngôn ngữ chung với thợ cả của mình, còn bây giờ tôi làm việc giỏi, được học hành, vậy mà mọi cái đều không ra sao chỉ vì thợ cả coi tôi là kẻ ngớ ngẩn. Đây không còn là vấn đề y học nữa, mà là vấn đề xã hội. Để giải quyết vấn đề này cần phải tạo ra môi trường tâm lý nhất định trong từng tập thể, sao cho ở đó không chỉ tồn tại thái độ không chịu được nạn nghiện rượu mà còn có cả điều kiện bình thường cho người kiêng rượu. Các bạn nên nhớ rằng thái độ đối với người kiêng rượu là một trong những tiêu chuẩn văn hóa của đàn ông. Tôi biết có những ngôi nhà đã ghi hàng chữ: «Nhà này chỉ dành cho những người không uống rượu». Nếu có mùi rượu bay ra từ một người sống trong ngôi nhà đó, thì chuyện om sòm là không tránh khỏi. Anh ta trở thành đối tượng phê phán dữ dội của những người xung quanh, phải chịu tác động của luật lệ độc đáo, và buộc phải hoặc kiên quyết bỏ rượu, hoặc phải đổi đi nơi khác. Là một người lạc quan, tôi tin rằng cùng với thời gian các thành phố và làng mạc của chúng ta sẽ gồm toàn những ngôi nhà như vậy, và đến một lúc nào đó, người đàn ông nghiện rượu sẽ hiếm như người kiêng rượu hiện nay. Về vấn đề này, ở Liên Xô đã làm được nhiều việc. Những biện pháp mà Đảng và Chính phủ thông qua trong thời gian gần đây là nhằm vào việc khắc phục hoàn toàn nạn nghiện rượu ở Liên Xô. Toàn dân ủng hộ những biện pháp đó. Dưới ảnh hưởng của dư luận xã hội, ở mỗi người Xô-viết sẽ hình thành được sự cần thiết phải có lối sống tỉnh táo. Bây giờ, số đàn ông tự giác bỏ rượu trong đời sống của mình ngày càng nhiều hơn.

«Luật cấm rượu» có giúp ích không?

Trong các sách báo phổ thông và chuyên ngành đã có không ít cuộc thảo luận về tính ưu việt của loại rượu này hoặc rượu kia, về tập quán dùng rượu, về các biện pháp chống nạn nghiện rượu. Nhưng bây giờ vấn đề được đặt ra

www.nguoilauthangcuoicung.net

không phải về tập quán dùng rượu mà về việc loại bỏ uống rượu trong xã hội của chúng ta. Trong những thời gian khác nhau, ở Mỹ, Aixơlen, Phần Lan và ở một số nước khác nữa, đã áp dụng «luật cấm rượu». «Luật cấm rượu» cũng có hiệu lực ở Liên Xô.

Nhưng chỉ dùng những biện pháp hành chính thì cũng khó mà giải quyết vấn đề này. Con đường có hiệu quả hơn-hạn chế đúng đắn kết hợp với công tác giáo dục thường xuyên và những biện pháp pháp lý nghiêm ngặt đối với những vi phạm nhỏ nhất của người say rượu về luật hình sự, kỷ luật lao động và những quy tắc sinh hoạt công cộng xã hội chủ nghĩa. Đặc biệt tỷ mỉ và nghiêm túc là công tác giáo dục, một công tác được tiến hành không phải bằng cách nhồi nhét thật nhiều những lời thuyết giáo nhằm bàn về tác hại của rượu, mà phải thường xuyên mở rộng phạm vi nhu cầu văn hóa tạo nên bầu không khí tinh thần thoải mái, xây dựng ý thức quan tâm thường xuyên đối với việc bảo vệ sức khỏe của mình. Giải quyết được các vấn đề đó, thì trên thực tế sẽ không còn chỗ cho nạn nghiện rượu tồn tại như một hiện tượng xã hội, sẽ thay thế việc tiêu phí thời giờ một cách trống rỗng, nghiện ngập, vô vị bằng sự giao tiếp phong phú, làm giàu thêm tri thức.

Cũng cần nói đến ý nghĩa hấp dẫn vô giá của những buổi tập thể thao. Người thường xuyên luyện tập thể lực sẽ không thể uống rượu, bởi vì rượu (thậm chí uống trước khi luyện tập một ngày) sẽ làm giảm sút rõ rệt trạng thái thể lực của người tập, hạ thấp hiệu quả của các bài tập và thậm chí có thể dẫn đến những hiện tượng co thắt.

Khi người đàn ông đứng trước sự lựa chọn-hoặc củng cố sức khỏe của mình (với sự giúp đỡ của thể thao) hoặc hủy hoại nó (uống rượu), nếu là người đàn ông sáng suốt thì tất nhiên, người ấy sẽ chọn điều thứ nhất, hơn nữa thể thao mang lại sự thoải mái lớn về tinh thần, sự phấn chấn về cảm xúc, còn sự thoải mái do uống nhiều rượu mang lại thật rất đáng ngờ.

Một lần người ta giới thiệu tôi với một kỹ sư khỏe mạnh, tuổi chừng bốn mươi. Anh kể: «Mùa hè, khi ở nhà nghỉ,

tôi có thời gian biểu riêng. Sau bữa ăn trưa, tôi xách cặp chạy ra cửa hàng mua hai chai vang mạnh và mở cuộc chè chén. Đôi khi tôi uống say đến nỗi không thể nhớ lại điều gì, toàn thân run rẩy. Sáng hôm sau mọi người kể lại là đêm qua tôi đã gây huyên náo như thế nào, đánh nhau với ai, đập vỡ cửa kính ở đâu, ngã nhào xuống rãnh nước ra sao. Cuối cùng người ta đuổi tôi ra khỏi nhà nghỉ. Vợ tôi bắt bỏ rượu, và nói: «Anh chọn đi-tôi hay vốtca. Nếu anh uống thêm một ly nữa-tôi sẽ mang bọn trẻ đến ở hẳn với mẹ. Mãi mãi!». Tính tình cô ấy rất kiên quyết. Nói sao làm vậy. Thoạt tiên tôi tức giận nhưng sau nghĩ lại: «Có thể nào chỉ vì vốtca mà mất cả gia đình-cô vợ yêu quý và 2 đứa con gái?». Tất nhiên không thể như vậy! Và để tôi không bị rượu giày vò, một anh bạn đã khuyên tôi tập chạy thật nhiều. Tương tự như một sự chuyển hướng ham mê, vì chạy là một biện pháp mạnh mẽ. Đầu tiên rất mệt, tôi vốn rất yếu, nhưng sau rồi khá dần. Tôi tập chạy, vận động, hít thở, còn rượu và thuốc thậm chí khi nghĩ đến đã thấy sợ. Thỉnh thoảng bạn bè mời uống, và có một lần tôi cảm thấy dù sao cũng muốn cùng ngồi với họ, ồn ào một lúc, rượu chè tí chút. Nhưng tôi đã kịp giữ được mình. Họ vào quán rượu, còn tôi-vào công viên. Chạy khá nhiều, mồ hôi ra như tắm. Còn rượu-chỉ nhớ đến đã khó chịu. Có lần, liệu anh có tin không, tôi chạy ba tiếng liền. Càng chạy, càng thấy hứng thú. Và thế là hoàn toàn không còn thèm rượu nữa...».

Tiện thể nói thêm, việc tập chạy cũng được đưa vào thực tế công tác của một số bệnh viện chuyên khoa ở nước ngoài đối với người nghiện rượu. Số liệu thống kê xác nhận rằng hiệu quả điều trị ở đây cao hơn so với việc dùng các phương pháp được thừa nhận chung.

Còn sau đây là lời của Iuri Nađêep-công nhân ở thị xã Đơgiecginxcơ thuộc tỉnh Gorcôpxcaia-kể lại với tôi «Tôi là thợ treo hàng, một công việc nặng nhọc. Và như đã thành lệ là hàng ngày vào lúc mệt mỏi tất cả mọi người trong tổ lao động đều uống rượu. Nếu chưa uống thì hình như ngày làm việc vẫn chưa kết thúc. Chúng tôi uống đến mức

www.nguoilauthangcuoicung.net

bạn bè phải vực tôi lên xe trượt tuyết chở về nhà. Đôi khi người ta kéo chiếc xe không về nhà vì tôi đã bị lăn ra khỏi xe trên đường đi. Những người tốt bụng không muốn cho tôi bị chết cóng nên đã đưa tôi vào nơi làm tỉnh rượu. Đối với gia đình-đó là nỗi khổ đắng cay chẳng sống được bao lâu nữa.

Một người bạn đã cứu tôi. Anh ấy quyết định đoạn tuyệt với rượu, dùng cách chạy thay cho thuốc: có một người tập chạy nào đó nói với anh ấy rằng chạy là một phương pháp có tác dụng tốt hơn cả (antabus — một loại thuốc dùng để chữa bệnh nghiện rượu). Thật ra, chạy có tác dụng tốt nhưng cần phải có ý chí cứng rắn để trụ vững khi người ta lôi kéo mình vào nhóm nhậu và rót rượu vào cốc cho mình. Bạn tôi đã không cưỡng nổi và lại quay về với thói cũ. Rất tiếc là anh ấy chạy không bao lâu. Còn tôi thì đủ kiên trì nghị lực bền chắc hơn. Và môn chạy đã giúp tôi. Môn chạy làm sạch cơ thể khỏi những chất cặn bã, rửa sạch các mạch máu, nó công phá những ổ nhiễm độc do rượu ở trong máu, trong các tổ chức, trong não. Chạy đó là sự khắc phục, nghĩa là tôi luyện ý chí. Nếu không có ý chí thì làm sao đoạn tuyệt nổi rượu vốtca?

Cuộc đấu tranh chống nạn nghiện rượu sẽ không có triển vọng nếu nó không dựa vào ý chí của con người đã quyết định đoạn tuyệt uống rượu. Tất nhiên, tôi không phải là thày thuốc chống bệnh ma túy, nhưng tôi đã trải qua hoàn cảnh của một người như vậy. Tôi đã nghĩ nhiều về một vấn đề là ở Liên Xô đang tiến hành đấu tranh chống nạn nghiện rượu như thế nào, và tôi khẳng định: chúng ta đã quên mất một điều quan trọng, mà có lẽ lại là điều quan trọng nhất-đó là ý chí. Tôi đã hứa với vợ tôi và trong hội nghị là tôi không uống rượu nữa. Tôi chân thành hứa rằng tôi muốn bỏ rượu thật sự. Nhưng ý chí lại rã rời vì rượu thì sẽ bị bẻ gãy dưới bất cứ sức ép nào. Và thế là không giữ được lời hứa. Tôi không biết là các nhà tâm lý học hoặc các bác sĩ có những phương pháp nào để tăng cường ý chí, nhưng tôi biết cách của tôi-chạy. Chạy hàng ngày, chạy kiên trì, bất chấp thời tiết. Sau một năm bị

giày vò như vậy, bạn sẽ trở thành con người gang thép.

Tôi tập chạy đã 6 năm. Bây giờ, những khó khăn đã lùi về phía sau. Ngồi cùng nhóm bạn bè, họ nài ép tôi uống rượu nhưng tôi không chỉ không uống mà còn thấy rất ghê tởm cả đối với rượu lẫn thuốc lá. Bây giờ, rượu và thuốc lá đối với cơ thể tôi thật xa lạ và còn là thù địch nữa. Tôi hiểu rằng không còn bao giờ tôi đưa cốc rượu lên môi. Hơn nữa, bản thân tôi còn ngăn chặn bạn bè xa lánh chất độc đó.

Không uống rượu, sống thật dễ chịu. Từ nơi làm việc về nhà người mệt rã. Sau khi ăn, nghỉ chừng một tiếng đồng hồ rồi ra ngoài trời. Chạy khoảng mươi mười lăm, hai mươi cây số, dấu vết của sự mệt mỏi mất hẳn. Khí sắc-thật tuyệt. Còn vợ thì hết sức vui mừng, mua cho tôi quần áo và giày thể thao. Cuộc sống trở nên khác hẳn».

Những lời thú nhận của một người đã từng nghiện rượu quả có sức thuyết phục. Điều thú vị là ở nước ngoài ngày càng nhiều bệnh viện chữa nghiện rượu đã bắt đầu thực hiện những buổi chạy nâng cao sức khỏe. Thường thì 75 phần trăm bệnh nhân được chữa lành. Cần lưu ý rằng đó là tỉ lệ đặc biệt cao.

Các chuyên gia nước ngoài cho rằng có thể chạy vào buổi sáng cả trong trường hợp nếu đêm hôm trước đã uống ít rượu. Chạy trong không khí tươi mát có khả năng làm thoát ra khỏi cơ thể những lượng dự trữ của rượu và làm giảm rõ rệt nhu cầu uống rượu của người uống. Nhưng chỉ có thể chạy «sau ngày hôm qua» trong trường hợp nếu hoàn toàn không thấy có cảm giác khó chịu nào, còn lượng vận động trong trường hợp này cũng phải tối thiểu về khối lượng và đặc biệt là về cường độ. Điều quan trọng là sự hứng thú do chạy sẽ dần dần đẩy lùi và thay thế sức cuốn hút của rượu, đồng thời tăng cường ý chí, tính cương quyết chống lại rượu.

Tập quán dùng rượu ở các nước không giống nhau. Ví dụ ở nhiều nước phương Tây người ta uống rượu mạnh không cần đồ nhắm. Ở Pháp và Ý, rượu nho nguyên chất hầu như thay cho nước uống.

www.nguoilanethangcuoicung.net

Các loại rượu nho chất lượng kém, ngoài tác hại do rượu, lại còn rất độc do những hợp chất pha chế khác nhau, những chất màu nhân tạo, cặn cáu do lọc không sạch v.v.. Bia cũng không phải không có hại. Nhiều người có thói quen uống một lượng lớn bia, họ ngồi hàng mấy giờ đồng hồ ở quán bia với bạn bè. Ngoài ra, tổng số chất cồn sau khi uống những lượng bia lớn là khá cao (0,5 lít bia tương đương với 60—80 gam rượu vôtca), chớ quên rằng bia có nhiều nhiệt lượng. Những khách hàng quen thuộc của các quán bia sẽ béo ra nhanh chóng, thành dạ dày giãn nở ra do bia. Uống bia quá nhiều và thường xuyên là bước đầu dẫn đến nghiện rượu. Bác sĩ tâm thần người Đức là E. Crêpelin đã viết rằng 45 phần trăm người bệnh của ông trở nên nghiện rượu vì đã uống bia nhiều và thường xuyên.

Những chỉ dẫn dành cho những ai chưa kiêng rượu.

Khắc phục nạn nghiện rượu và say rượu là nhằm mục tiêu cuối cùng: bỏ hẳn uống rượu và để đạt được mục tiêu đó không phải là dễ dàng. Vì vậy, cần phải đặt ra một mục tiêu rõ ràng và về cơ bản việc giảm lượng rượu uống ở mức có thể chấp nhận được nhằm làm giảm tổn thất do rượu đem lại cho những người chưa bắt đầu kiêng rượu.

1. Trước 25 tuổi mà uống rượu thì sẽ rất có hại, vì lúc đó cơ thể người đàn ông vừa mới kết thúc quá trình hình thành về sinh lý, rượu sẽ gây tổn thất không cứu vãn được cho cơ thể. Rượu đặc biệt nguy hiểm đối với lứa tuổi vị thành niên.-thời gian sinh trưởng và phát triển mạnh mẽ của cơ thể; trong thời kỳ này thậm chí một lượng rượu không lớn cũng dẫn đến những biến đổi không mong muốn trong hệ thần kinh, nội tiết và sinh dục, tiết niệu.
2. Cấm uống rượu khi lái xe, làm việc, và tập luyện. Lái xe uống khi có khách mời hoặc uống với nhóm bạn bè. Người cùng uống với người lái xe đó thì phải hoàn toàn cùng chịu trách nhiệm về tất cả những gì có thể xảy ra với người lái xe đó trên đường đi, vì chỉ cần trong máu của người lái xe có 0,8 phần nghìn lượng cồn, xác suất gây nên tử vong khi lái xe sẽ tăng lên gấp bốn lần. Lượng cồn này tuy nhỏ, song chúng ta đừng quá coi khinh, vì chỉ cần uống một vại bia hoặc 20 gam rượu vôtca hoặc nửa cốc sâm banh thì trong máu của người uống cũng đã có lượng cồn kể trên.

3. Không nên ép nhau uống rượu trong bất kỳ điều kiện và hoàn cảnh nào.

Thực tiễn chứng minh rằng tập luyện tự sinh là sự trợ giúp lớn để thoát khỏi ách thống trị của rượu. Nó đặc biệt có hiệu quả ở những giai đoạn đầu nghiện rượu. Mức độ phụ thuộc vào rượu càng thấp thì tác động của tập luyện tự sinh càng có kết quả. Vì vậy, phải lập tức tìm đến sự trợ giúp của những bài tập tự sinh khi người đàn ông vừa mới cảm thấy sợ hãi là đã quen uống rượu. Các bác sĩ tâm lý liệu pháp và các bác sĩ chống nghiện ma túy nhận xét rằng tác động có hiệu quả nhất của luyện tập tự sinh là đối với những ai vừa mới bắt đầu nghiện rượu và cả đối với những người đã từng nghiện rượu ngay sau khi được điều trị nội trú hoặc ngoại trú.

Các chuyên gia hướng dẫn những câu tâm niệm sau đây:

Tôi hoàn toàn yên tĩnh, tự tin và thoải mái. Đối với rượu không quan trọng.
Tôi thích tỉnh táo.
Rượu Vôtca là thù địch. Mùi rượu nho thật kinh tởm.
Tôi vui sướng vì rượu không lôi cuốn được tôi.
Người say rượu là hèn.
Tôi hoàn toàn yên tĩnh và tin vào nghị lực của mình.
Tôi thật khó chịu khi nghĩ đến rượu.
Tôi cương quyết đoạn tuyệt với rượu.
Tôi sẽ thành công.

Người đàn ông mới bắt đầu quen rượu thì ý chí mềm yếu đi rõ rệt, do đó người ấy tự mình không thể thắng nổi những điều bất hạnh đã xảy ra.

Chính vì vậy, để giúp đỡ người nghiện rượu qua được những giây phút yếu hèn đó chỉ có người thân: vợ, bố, mẹ hoặc bạn bè thường xuyên giúp đỡ anh ta bằng cách cùng anh ta đọc những bài tâm niệm trên. Có rất nhiều trường hợp sau hai, ba tuần thường xuyên đọc những bài tâm niệm, người nghiện rượu đã tự mình bỏ được thói quen nghiện rượu.

Chương trình hành động. Chương trình hành động đã

www.nguoilauthangcuoicung.net

được trình bày trong các phần hướng dẫn. Ở đây cần lưu ý rằng phần lớn đàn ông chương trình tăng cường sức khỏe của mình cần phải bắt đầu từ chính chương trình này: nếu không thể áp dụng được những lời khuyên đã nêu ở các chương trước, nếu không loại bỏ được rượu, hoặc ít nhất không uống rượu ở mức tối thiểu, và khi đó dù người nghiện rượu có nhân cách đến đâu chăng nữa cũng không thể nào làm cho «bản thân tốt hơn lên» một cách nghiêm túc được. Vì vậy, tuyệt đối không uống rượu một cách tùy thích. Ở đây, ai đã đạt được kết quả thì hãy kiên trì tiến lên: dùng những chương trình hành động nâng cao sức khỏe đã mô tả ở các chương trước làm vũ khí. Những chương trình ấy sẽ củng cố kết quả đầu tiên và bổ sung cho cuộc sống một nội dung mới.

Chương X

Tìm kiếm «ổ sinh thái» hay nghệ thuật nghỉ ngơi

www.nguoilanethangcuoicung.net

Đề tài tiếp theo-nên nghỉ ngơi như thế nào để mang lại lợi ích tối đa cho sức khỏe và công tác. Lại một người tiếp chuyện mới. Tôi muốn kể về anh ta tỉ mỉ hơn.

Một phần tư thế kỷ qua

Gần một phần tư thế kỷ qua chúng tôi không gặp nhau. Vào đầu những năm năm mươi, số phận đưa chúng tôi đến tòa nhà màu xám không cao lắm ở khu Kraxnaia Prexnhia, hồi ấy ở đó vừa mới thành lập trường đại học sư phạm thể dục thể thao. Trường chỉ tồn tại một thời gian rất ngắn. Từ đó đến nay trong trí nhớ tôi vẫn còn lại cảm giác không quên được cái đói: những buổi tập thể thao nặng nhọc hàng ngày kéo dài suốt sáu tiếng đồng hồ đòi hỏi không biết bao năng lượng và sức lực, mà những khẩu phần bánh mì ít ỏi của sinh viên không thể bù lại được. Trong chúng tôi không xuất hiện ngôi sao thể thao nào, thậm chí danh hiệu kiện tướng thì những người lãnh đạo trường cũng chẳng dám mơ tưởng đến. Tất cả chỉ khao khát những huy hiệu vận động viên bình thường nhất. Ai được cài khoảng tám chiếc huy hiệu vận động viên cấp hai hoặc cấp ba trên chiếc áo choàng trượt tuyết bạc màu đã được coi là sang trọng nhất rồi. Mọi người đều học tất cả các môn thể thao và đôi khi tập đến ngất xỉu. Ngày nay, đời sống của sinh viên thể thao đã khác nhiều, họ có những nhiệm vụ khác, song lúc đó là như vậy đấy.

Hoàn cảnh buộc tôi phải xoay hẳn sang hướng khác và sau kỳ thi học kỳ một tôi chuyển sang học ngữ văn. Còn người mà tôi đang kể thì khi ấy nhịn từ đầu đến cuối buổi học. Song anh tốt nghiệp với cả một bộ sưu tập huy hiệu vận động viên, trong đó có cả những loại rất hiếm vào thời đó: huy hiệu về năm môn phối hợp hiện đại, về đấu kiếm, thể thao đua ngựa và đi bộ thể thao. Về môn bắn súng ngắn và trượt tuyết, thậm chí anh còn là vận động viên cấp một. Ra trường, anh phục vụ trong quân đội theo thời hạn nghĩa vụ rồi sau đó trở thành người dạy môn thể dục chữa bệnh ở một bệnh viện dành cho các trẻ bại liệt. Những công việc anh làm, ngày nay gọi là phục hồi các chức năng vận động. Anh dạy các em đi và, là một người ưa tìm tòi, anh không muốn chỉ giới hạn trong các bài tập khuôn mẫu, mà mơ ước tác động được đến các trung tâm ở đại não, nơi chỉ huy các cử động, để phục hồi các quá trình có ý thức và điều khiển được một cách tuyệt đối.

Cảm nhận sâu sắc về những khoảng trống của kiến thức đã khiến anh vào học ở trường đại học y. Ngay từ những ngày đầu học tập anh đã biết rất chính xác và cụ thể những gì anh cần ở trường đại học thứ hai này. Chính mối quan tâm cụ thể rõ ràng đó đã khiến anh, ngay sau khi tốt nghiệp, đến với Nicôlai Alêcxanđrôvich Becstêin, một nhà bác học xuất sắc, tác giả của nhiều công trình nghiên cứu kinh điển trong điều khiển vận động. Anh đã tiếp tục công tác nghiên cứu khoa học và hoạt động thực tiễn tại Viện phẫu thuật thần kinh mang tên N. N. Burơdenco, rồi bảo vệ luận án phó tiến sĩ, sau đó là luận án tiến sĩ y học ở chính viện này.

Song tất cả những điều ấy chỉ sau này, khi đọc trong một tạp chí những truyện ngắn viết về sinh viên trường đại học thể dục thể thao tôi mới biết. Trước đó tôi đã biết các truyện ngắn do bác sĩ Naiđin viết, nhưng chỉ sau khi đọc tập truyện về các sinh viên và nhận ra nhiều người trong số đó là bạn học cũ của mình, tôi mới hiểu rằng bác sĩ Naiđin chính là cậu bạn Vôlôđia Naiđin mảnh khảnh, vẻ

www.nguoilauthangcuoicung.net

trí thức và hoàn toàn không có dáng thể thao chút nào. Một sinh viên, trước sự ngạc nhiên của mọi người, hàng ngày đã chiến thắng sự quặt quẹo của bản thân để mỗi lúc lại tiến gần hơn nữa tới chiếc huy hiệu vận động viên cấp một của mình, chiếc huy hiệu mà đối với anh có vẻ xa vời như sự xa vời của người đã đạt được huy hiệu đó mơ ước đến huy chương Ôlimpic.

Chúng tôi gặp nhau và lập tức cùng khẳng định là cả hai hoàn toàn không thay đổi chút nào trong suốt thời gian qua, dù trên thực tế, tất nhiên, chúng tôi thay đổi rất nhiều. Naiđin mà bây giờ mọi người thường gọi là Vlađimia Lvôvich, dẫn tôi đi thăm các phòng đang điều trị cho các bệnh nhân đã qua phẫu thuật đại não. Anh đã đạt được điều mong muốn: sự chính xác toán học trong hệ thống «chẩn đoán-điều trị». Tài nghệ của nhà phẫu thuật đã giúp cho việc chẩn đoán. Phương pháp điều trị từng trường hợp tổn thương được chính Naiđin soạn thảo và mô tả rất chi tiết, rõ ràng. Và tất cả những điều trên-những kết quả rực rỡ đạt được của khoa phục hồi chức năng đang là mối quan tâm lớn lao của khoa học.

Điều làm tôi luôn quan tâm hơn cả công việc tinh xảo của người thày thuốc đối với các bệnh nhân nặng lại là những «bệnh nhân nhẹ», «người hầu như khỏe mạnh», nếu có thể dùng thuật ngữ này, đó là những người mắc chứng mất ngủ, chóng mặt, thừa trọng lượng cơ thể hay áp huyết cao, những người thể lực không được rèn luyện, dễ nổi nóng, hay bị cảm lạnh, đau đầu và thở gấp. Những người như vậy đang tiến đến trở thành bệnh nhân nặng và có số lượng đông hơn nhiều so với số bệnh nhân nặng thực sự. Họ không phải bao giờ cũng cần sự giúp đỡ chuyên môn của y tế. Nguyên nhân của cảm giác khó chịu và chính những nỗi bất hạnh đang làm khổ cuộc đời họ chính là do lối sống gấp không đúng của họ-những người không học được cách để trở nên khỏe mạnh. Nghỉ ngơi không đúng cách, sự ham muốn các tiện nghi vô lý và những thỏa mãn nhất thời làm tê liệt ý chí họ. Sự lười biếng và thiếu kiến thức sơ đẳng khiến họ không hiểu nổi

rằng quá trình nâng cao sức khỏe thực ra khá đơn giản, rằng nó không những nâng cao được thể lực một cách kỳ lạ, mà còn mang lại cả sự thoải mái tinh thần to lớn...

Naiđin chuyện trò với các bệnh nhân và đồng thời giải quyết hàng chục vấn đề-từ hệ thống sưởi ấm, bản quy định biên chế đến những vấn đề thuần túy lý thuyết mà các nghiên cứu sinh nêu ra đối với anh. Khám bệnh, trò chuyện, các thủ tục, các vấn đề, các buổi phụ đạo-tất cả những việc đó được diễn ra liên tục qua tiếng chuông điện thoại. Có thể phát mụ cả người! Song Naiđin vẫn sảng khoái, thành thạo và đầy nghị lực, thậm chí rất vui vẻ. Tranh thủ một phút rảnh, tôi hỏi khẽ:

—Cậu không mệt vì tất cả những việc này sao?

—Tất nhiên là mệt chứ,-anh hân hoan nói.-Bây giờ chúng ta đi ăn trưa và sẽ nghỉ ngơi một chút.

Nghỉ ngơi sau lao động chân tay nặng nhọc

Trong giờ nghỉ, cuộc trò chuyện vẫn diễn ra nghiêm túc. Nanđin là một người thông minh, uyên bác. Anh hiểu thấu từ lâu những câu hỏi tôi đặt ra với anh. Rõ ràng anh là một chuyên gia có suy nghĩ rộng, có khả năng thử nghiệm những kiến thức nghề nghiệp trên chính bản thân mình.

—Cậu hỏi về sự mỏi mệt à,-anh nói,-Ta hãy làm rõ hơn vấn đề được nêu ra. Vì có nhiều loại mỏi mệt khác nhau. Trong công việc của mình, sự mỏi mệt về thể lực bị loại trừ. Cậu còn nhớ khi học ở trường bọn mình mệt như thế nào chứ? Bọn mình kiệt sức đến nỗi chỉ có một mong muốn duy nhất: ngả lưng và ngủ thật say. Loại mỏi mệt đó, trong điều kiện phát triển rộng rãi tự động hóa và cơ khí hóa sẽ dần dần trở nên lỗi thời. Ngày càng giảm bớt các loại nghề nghiệp đòi hỏi sự nỗ lực cao và thường xuyên về thể lực. Và cho dù những người hay than phiền về các tiện nghi và hệ thống tự động hóa có nghĩ rằng từ chối lao động nặng nhọc là dẫn đến sự thoái hóa của nhân loại hoặc có nói gì đi nữa thì tôi vẫn quả quyết rằng lao động nặng nhọc là có hại, rất có hại. Rất may là không thể ngăn

www.nguoilauthangcuoicung.net

cần được sự tiến bộ. Đã sắp tới lúc lao động nặng nhọc sẽ được chấm dứt vĩnh viễn. Tôi cứ ngắm mãi những người cả đời đào đất bằng xẻng và khiêng vác những bao, thùng nặng. Kể ra thì họ có những cánh tay vạm vỡ và không có bụng phệ. Song họ rất chóng già, vào độ tuổi bốn mươi trông họ đã như những ông lão, trong cơ thể họ diễn ra những biến đổi chức năng không thể hồi phục được. Ngoài ra, sự mệt mỏi thể lực thường xuyên sẽ không dành chỗ cho sự phát triển quý giá của trí tuệ. Tôi nghĩ rằng không phải lúc nào chúng ta cũng đúng khi đề ra cho những người không còn trẻ những bài tập thể dục căng thẳng sau khi họ đã làm việc nặng nhọc.

— Ý cậu muốn nói đến loại thể dục trong sản xuất?

— Hoàn toàn không phải như vậy. Thể dục trong sản xuất là một điều rất tuyệt. Nó tạo sự nghỉ ngơi cho các bắp thịt đã mỏi mệt, tác động mạnh lên các bắp thịt không tham gia làm việc. Thể dục trong sản xuất kéo dài không lâu và có ích cho tất cả các loại đối tượng công việc. Tất nhiên, phải tùy theo nghề nghiệp mà áp dụng các bài thể dục khác nhau.

Tôi muốn nói đến những người trung niên, những người trong suốt tám tiếng liên tục phải làm công việc chân tay nặng nhọc và rất mệt mỏi, thì không phải bao giờ cũng nên đề ra cho họ phải tập tạ hoặc chạy với lượng vận động lớn. Sau sự vận động đó anh ta có thể không kịp phục hồi sức khỏe để hôm sau tiếp tục làm việc: Tập luyện như thế có thể phù hợp với thanh niên, song đối với những người trung niên và những người hơi yếu thì hoàn toàn không nhất thiết.

Tuy nhiên, quy tắc này không có tính chất tuyệt đối. Trong nhiều câu lạc bộ của những người ưa thích môn chạy thì những người ưa thích chạy cự ly xa và rất xa lại là những người mà công việc của họ gắn liền với một lượng vận động thể lực lớn-thợ lắp máy, thợ luyện thép, thợ mỏ. Đặc biệt trong số những người chạy maratông có khá nhiều thợ mỏ. Có thể là sự rèn luyện bền bỉ toàn diện đã làm cho họ lựa chọn những khoảng cách chạy khó khăn

để nâng cao sức khỏe. Cơ thể thích nghi với một lượng vận động cao tới mức mà cả khi nghỉ ngơi cũng cần một lượng vận động lớn. Ngược lại, ở những người khác lại có nhu cầu «giảm hẳn gánh nặng» khi nghỉ ngơi.

Đôi khi có nhiều người phàn nàn rằng những người lao động sau ngày làm việc, thích ngồi trên khán đài xem bóng đá hơn là chính họ đi luyện tập trên sân bãi hoặc trên đường chạy. Tôi cho rằng «cổ vũ» trên sân bãi là một việc bổ ích, là sự nghỉ ngơi dễ chịu và làm dịu đầu óc một cách lành mạnh sau công việc nặng nhọc.

Cách nghỉ ngơi tuyệt vời sau khi làm việc nặng nhọc có thể là dạo chơi trong rừng hay trong công viên, vào rạp hát, đi xem phim, đọc sách, chuyện trò vui vẻ trong gia đình hoặc với bè bạn, chơi cờ hoặc đôminô. Song tôi cũng biết có nhiều người làm việc trong các nhà máy, trên các phương tiện giao thông, trong nông nghiệp hay công việc của họ không nặng nhọc đến mức mà đối với họ tập luyện nghiêm túc thể thao là thừa. Những người đó cần phải tập luyện thường xuyên.

Nghỉ ngơi khi thần kinh căng thẳng quá mức

— Có thể nói gì về sự mỏi mệt của người kỹ sư suốt ngày ngồi ở phòng thiết kế?

Hiện nay ngày càng tăng tỉ lệ những nghề nghiệp bắt buộc ngồi tại chỗ. Đó không chỉ là kỹ sư, kế toán hay nhà khoa học, mà còn cả lái xe, xét nghiệm viên, nhiều công nhân làm ở các dây chuyền sản xuất. Danh sách đó đang tăng lên không ngừng. Lao động của họ không gắn với sự nỗ lực lớn của các bắp thịt. Nó thường đòi hỏi lặp đi lặp lại nhiều lần những cử động hoặc thao tác như nhau, mang tính chất đơn điệu rõ rệt. Đây là sự thử thách khó khăn đối với hệ thần kinh. Do vậy thể thao đối với họ là lợi ích sống còn.

Nhiều lời đề nghị thực hiện chế độ vận động được đưa ra trước hết là cho nhóm người lao động này, vì chính đối với họ vấn đề «đói vận động» được đặt ra ngày càng

www.nguoilauthangcuoicung.net

gay gắt-đó là một trong những nguyên nhân của cái gọi là «bệnh tật của nền văn minh»: cao huyết áp, bệnh nhồi máu, chứng béo phì, loạn thần kinh chức năng, ung thư. Các bài tập thể lực đối với những người này không chỉ là sự phòng tránh cần thiết mà còn là cách nghỉ ngơi tốt nhất, cách làm dịu hệ thần kinh tuyệt diệu.

— Cậu cũng xếp mình thuộc loại người này chứ?

— Không, cậu thấy đấy, mình hầu như không ngồi một chỗ! Mình mệt không phải vì sự đơn điệu của công việc, mà ngược lại, mệt vì vô vàn tác nhân kích thích. Với tính chất công việc như vậy, sự đơn độc lại có ích, đặc biệt là đơn độc ở giữa thiên nhiên. Các buổi dạo chơi hay tập chạy ở công viên không có người, và tốt hơn nữa là ở trong rừng, sẽ phục hồi hệ thần kinh một cách tuyệt vời.

Mình nghĩ rằng sự ham thích của số đông người về các môn thể thao như du lịch, leo núi, chạy dai sức, trượt tuyết, đua xe đạp và đua thuyền, săn bắn và câu cá hầu hết được giải thích bằng xu hướng của nhiều người muốn náu mình vào một «ổ sinh thái» nào đó để tránh dòng thác dữ dội của các tác nhân kích thích đó từ sáng sớm cho đến tối mịt. Anh ta thỉnh thoảng cần phải có thời gian thanh thản để đọc sách, đi bách bộ hoặc để suy nghĩ... Với tư cách là bác sĩ, mình đã gặp không ít người chỉ có một nguyện vọng to lớn là được yên tĩnh. Song, số người đau khổ vì cô đơn cũng không phải là ít. Xã hội cần giúp đỡ cả nhóm người này lẫn nhóm người kia.

Khi nghe bạn tôi nói, tôi đã nghĩ rằng con người đang tìm kiếm cho mình những «ổ sinh thái» đa dạng nhất, phù hợp với những đòi hỏi bản năng hiển nhiên của cơ thể mình. Con người không đủ thì giờ để tập hợp những suy nghĩ, để cân nhắc những ý định, anh ta còn phải vội ra ngoại ô để trượt tuyết, cố gắng đi và chạy sao cho nhiều hơn, để rồi sau đó sẽ kể lại rằng những ý kiến thú vị nhất đã đến với anh ta «trong khi chạy». Thời gian trôi đi, anh ta cảm thấy bộ não đã quá mỏi mệt. Lúc bấy giờ, cũng bằng dụng cụ trượt tuyết ấy, anh ta sẽ leo lên núi cao để nghe tiếng gió rít và để rồi trượt vun vút từ trên núi xuống một

cách mạo hiểm, anh ta muốn quên hết mọi chuyện. Tất nhiên, đó chỉ là một sơ đồ đã đơn giản hóa. Nhưng kinh nghiệm chỉ ra rằng những người khác nhau (hoặc cũng cùng một con người nhưng vào những thời kỳ khác nhau) cần lượng vận động thể lực có tính chất khác nhau:

a) lượng vận động đều đặn và kéo dài để phục hồi nhịp điệu hoạt động cần thiết của hệ thần kinh; b) lượng vận động «bùng nổ» gắn liền với mức độ nguy hiểm không nhỏ, và như vậy nó cần tập trung sự chú ý nhất định để hoàn toàn loại trừ khả năng suy nghĩ về một việc nào đó xa lạ (trong những hình huống như vậy, não có được sự nghỉ ngơi lý tưởng, tránh khỏi sự mệt mỏi quá mức thông thường. Chính vì thế mà có nhiều người lao động trí óc hiện nay rất thích thể thao trượt tuyết trên núi, leo núi, võ carate, lướt ván, đua ngựa, tầu lượn).

— Vậy cậu có «ổ sinh thái» đó không? Có phương pháp nào làm dịu bớt sự căng thẳng của thần kinh trước những tiếng chuông điện thoại ấy, những cuộc trò chuyện và những vấn đề khác không?

— Mình cố gắng thường xuyên dạo chơi trong rừng, ít nhất là vào các ngày thứ bảy và chủ nhật, và tất nhiên, trong thời gian nghỉ phép. «Ổ sinh thái» tuyệt diệu đối với mình là được viết. Nếu có được một vài tiếng đồng hồ để ngồi trước trang giấy trắng, mình lập tức cảm thấy như mình đã được nghỉ ngơi rất thoải mái.

— Viết? Kiểu nghỉ ngơi gì lạ vậy! Đó là một công việc rất nặng nhọc!

— Cậu là nhà báo, đối với cậu viết là một công việc, một công việc nặng nhọc mà vì nó tất nhiên, cậu sẽ rất mệt. Còn đối với mình viết lại là sở thích, như bây giờ người ta vẫn nói vậy, mình được nghỉ ngơi khi viết. Đối với mình viết rất khó, song không nặng nhọc. Cậu có thấy sự khác nhau không?

— Thôi được, vậy cậu thử hình dung một tình huống, khi công việc bác sĩ của cậu lùi xuống hàng thứ hai còn viết là công việc chính.

— Điều này không thực tế. Người ta cho rằng công việc

www.nguoilauthangcuoicung.net

bác sĩ thực hành và công việc nghiên cứu khoa học của mình có kết quả hơn nhiều so với nghề viết. Ít nhất, «tỷ lệ trúng mục tiêu» của mình ở đây cũng cao hơn nhiều. Vậy tại sao lại phải từ bỏ công việc mà mình yêu thích và thu được nhiều kết quả? Sự nhận thức được lợi ích thực tế mà mình mang lại cho mọi người luôn làm mình hài lòng. Mình tin là chính cậu cũng yêu công việc của cậu và công việc ấy cũng đem lại cho cậu sự hài lòng (Nếu không cậu đã không làm nghề đó). Nhưng do sự cần thiết nghề nghiệp nên cậu phải viết nhiều hơn mình rất nhiều và rõ ràng là cậu bị mệt vì việc đó. Nghỉ ngơi đối với cậu phải là những hoạt động không dính dáng đến công việc chính: đọc các tác phẩm văn học, xem phim, nghe nhạc, đến nhà hát, chơi với trẻ em, gặp gỡ bạn bè, tập luyện thể thao, du lịch. Đối với mỗi người thì nghỉ ngơi trước tiên phải là sự chuyển hướng hoạt động.

Giờ nghỉ ăn trưa kết thúc, chúng tôi chia tay nhau. Sau đó, một vài lần tôi ghé lại phòng thí nghiệm của Naiđin, quan sát anh rất lâu khi anh làm việc và lần nào cũng phải khâm phục sự điêu luyện nghề nghiệp của anh. Nhiều lần tôi nghiệm ra rằng người đàn ông đã hoặc đang luyện tập thể thao bao giờ cũng trở thành một người lao động giỏi, dù anh ta làm việc ở ngành nghề nào đi nữa. Có lẽ điều này được giải thích ở chỗ thể thao cùng với sự luyện tập đều đặn và nặng nhọc, cũng giống như nhà sư phạm thông thái, đã dạy cho ta tìm thấy niềm vui trong lao động đổ mồ hôi hàng ngày, trong kỷ luật tự giác, trong sự nhẫn nại, tận tụy (trong cuộc thi, ai cũng như ai: chuẩn bị tối-thua cuộc!). Thể thao dạy cho ta biết hành động nhanh, cương quyết, đầy nghị lực và đôi khi còn thực hiện được những việc vượt quá khả năng lao động của mình. Không nên quên điều kiện đầu tiên và cần thiết để làm việc tốt, là có sức khỏe. Mà sức khỏe đó là thể thao.

Khi nhìn Naiđin làm việc, tôi nghĩ: dù sao trình độ nghề nghiệp cao cũng hầu như là phẩm chất cơ bản của người đàn ông thực thụ. Có thể có vô số các phẩm chất khác, song vẫn chỉ là người lao động tồi thì không có được sự

kính trọng của những người xung quanh, không có sự hài lòng thực sự. Người hạnh phúc là người biết làm tốt công việc của mình!

Mười tám quy tắc của người thạo việc

Nhà sinh lý học kiệt suất N. E. Vêđenxki viết: «Con người thường mệt mỏi không phải vì làm việc nhiều, mà là vì làm việc kém». Đã từ lâu người ta nhận thấy những người cẩu thả, luộm thuộm, vô kỷ luật thường mệt mỏi hơn rất nhiều so với những người nghiêm túc và thạo việc. Người ta nhận thấy rằng hiệu quả công việc của những người có tính tổ chức cao hơn rất nhiều và hài lòng với kết quả lao động của bản thân cũng lớn hơn. Như chúng ta đã biết cảm giác thỏa mãn có quan hệ trực tiếp với trạng thái lành mạnh của hệ thần kinh, và tất nhiên, với một sức khỏe tốt.

Trong phòng khách của V. I. Lê-nin ở Hội đồng dân ủy có một cuốn cẩm nang rất thú vị. Nó được bắt đầu như sau:

«Chúng ta dùng phần lớn đời sống tốt đẹp nhất của chúng ta để làm việc. Cần phải học cách làm việc sao cho công việc trở nên nhẹ nhàng và sao cho công việc luôn là trường học đường đời».

Còn đây là một số đoạn trong cuốn cẩm nang.

«Trước khi bắt tay làm việc gì, cần phải suy nghĩ kỹ đến mức hiểu tường tận về công việc».

«Người lao động có văn hóa khác người không có văn hóa ở chỗ mọi đồ dùng làm việc của anh ta đều được sắp sẵn tiện lợi».

Điều quan trọng là trước khi bắt tay vào việc mọi cái đều phải được chuẩn bị sẵn sàng và không có một cái gì thừa».

«Trong khi làm việc không nên để công việc khác chi phối trừ khi đó là công việc cần thiết cho công việc chính».

Tổ chức lao động-đó là một vấn đề lớn, phức tạp, mà các nhà khoa học của nhiều ngành khác nhau đang nghiên cứu. Năng suất lao động và chất lượng sản phẩm, phần lớn

www.nguoilauthangcuoicung.net

phụ thuộc vào việc tổ chức lao động tập thể một cách đúng đắn. Song lao động tập thể lại được tạo thành từ những nỗ lực của tất cả mọi người lao động, từ tính tổ chức và trình độ thành thạo công việc của mỗi người. Tất nhiên, những phẩm chất cần có để lao động tốt phải được rèn luyện từ khi còn nhỏ. Song với người đàn ông thì đến «tuổi vàng ngọc» cũng chưa phải là muộn để nắm được cái gọi là «những quy tắc của người thạo việc» để học cách quý trọng thời gian, sử dụng thời gian với hiệu quả lớn nhất cho công việc và cho nghỉ ngơi.

Sau đây là mười tám quy tắc:

1. Xác định chính xác mục đích của mình. Rất nhiều người tiêu phí thời giờ và nghị lực một cách vô ích chỉ do họ không hình dung được thật rõ ràng điều họ định làm. Trước khi bắt tay làm bất cứ việc gì, hãy cố gắng xác định thật rõ mục đích của mình.
2. Tập trung vào công việc chủ yếu. Vào cuối ngày làm việc hãy viết ra giấy những việc dự định sẽ làm vào ngày mai. Trước hết cần ghi những việc quan trọng, cấp thiết nhất và không lùi bước khi chưa hoàn thành chúng.
3. Hãy tự tìm cho mình sự kích thích. Chúng ta sẽ làm tốt hơn nếu đó là những việc mà chúng ta thích làm. Vì vậy, hãy cố gắng thuyết phục bản thân rằng công việc đang nhất thiết phải làm xong là hoàn toàn phù hợp với ý thích lúc đó, công việc trở nên dễ chịu và có hiệu quả.
4. Hãy đề ra những thời hạn chắc chắn. Thời hạn tự đề cho bản thân để thực hiện một nhiệm vụ nào đó, cần phải thiết thực và rõ ràng. Khi tuân theo thời gian đó, bạn phải kiên quyết, không khoan dung với bản thân và không được trì hoãn «để đến ngày mai».
5. Hãy tập trở thành người cương quyết. Trước khi bắt tay làm một công việc phức tạp nào đó, không được cho phép bản thân nghỉ ngơi, dao động, kiểu như «con lừa của Buriđan» không sao quyết định nổi ăn bó nào trong hai bó cỏ nên đã chết vì đói. Sau khi suy nghĩ và cân nhắc thật nhanh mọi sự việc thuộc phạm vi của mình, hãy quyết định và hành động.
6. Hãy nói «không». Nếu bạn không đọc được điều này, bạn sẽ bị lôi cuốn vào những công việc không bao giờ phù hợp với ý muốn của bạn. Đừng ngả theo tâm trạng, ý muốn và kế hoạch của người khác, nếu chúng đi ngược lại những dự định của bạn.
7. Đừng sa đà vào các cuộc nói chuyện điện thoại. Trước khi cầm ống nghe, hãy tự khẳng định với bản thân những tin tức nào muốn nhận hoặc muốn truyền đạt. Trong khuôn khổ đó hãy tiến hành trò chuyện, nếu không bạn có thể biến cuộc

trò chuyện qua điện thoại thành chuyện phiếm không cần thiết.
8. Hãy có thói quen ghi sổ. Mỗi người đều hẳn có lần rất muốn ghi nhớ những điều quan trọng nào đó, và sau đó đã phải đau đầu để nhớ lại được chúng. Không nên làm cho trí nhớ của mình phải chịu đựng quá mức. Càng sớm tập thói quen thường xuyên ghi vào sổ những số điện thoại cần thiết, những tên người, địa chỉ, ngày tháng, tên gọi và những số liệu khác, đồng thời ghi cả những cảm tưởng, suy nghĩ, kế hoạch và các quan sát của bản thân, thì bạn càng sớm tránh được mớ hỗn loạn trong đầu.
9. Những cản trở đáng bực mình. Bạn bè và đồng nghiệp tán chuyện trong khi làm việc, kể chuyện tiếu lâm hay tranh luận về bóng đá có khả năng phá vỡ những dự định tốt đẹp nhất của bạn. Mỗi bạn có quyền làm cho những người đó quen với việc tôn trọng thời gian làm việc của bạn và bạn có thể làm việc này thật tế nhị, sao cho không làm ai phải mếch lòng. Trong các tình huống khác hãy tập cho bản thân làm việc không để ý đến những cuộc trò chuyện của người xung quanh.
10. Hãy tập nghe. Trong dòng thác thông tin mà bạn phải nghe suốt ngày, hãy biết chọn ra cái chủ yếu, nó xác định hoặc thay đổi những kế hoạch trước đây của bạn: thời gian và địa điểm gặp gỡ, hội họp; các nhiệm vụ của bạn liên quan đến nó, v.v..
11. Về sự rập khuôn. Nhiều người trong chúng ta thực hiện công việc của mình theo cách thức định sẵn, không hề nghĩ rằng liệu có thể cải tiến được công việc này không. Tìm kiếm một cách sáng tạo thời gian dự trữ và cách hợp lý hóa lao động không những sẽ đem lại hiệu quả, mà còn đem lại sự thỏa mãn tinh thần to lớn. Tìm hiểu kinh nghiệm của những người khác làm công việc giống mình là rất có ích.
12. Đừng quên những điều nhỏ nhặt. Kính đeo, chìa khóa hoặc các đồ vật lặt vặt khác bị bỏ quên có thể làm hỏng cả ngày làm việc. Hãy rèn cho mình có những động tác tự động càng sớm càng tốt: trước khi đi làm hãy tắt các dụng cụ điện, tắt bếp ga và vòi nước; phải luôn luôn biết chìa khóa và sổ ghi chép nằm ở túi nào, giấy tờ, tiền bạc nằm ở túi nào... Mọi cái cần mang đi làm sớm hôm sau nhất thiết phải được chuẩn bị từ tối hôm trước.
13. Hãy bắt tay ngay vào việc. Đừng «dây dưa». Nếu bạn biết chính xác cần làm gì và làm như thế nào thì lập tức bắt tay ngay vào việc. Những biện pháp và kế hoạch công việc nên chuẩn bị sẵn hôm trước.
14. Hãy tận dụng hết thời gian. Chất lượng ngày làm việc của bạn sẽ được tăng lên rõ rệt, nếu những suy tính về công việc, những dự định và tâm trạng chuẩn bị làm việc đã có được ngay trong thời gian đi trên đường từ nhà đến cơ quan.
15. Hãy nghỉ ngơi trong thời gian nghỉ. Bất kỳ một người chín chắn nào cũng biết rất rõ là hoạt động nào sẽ

www.nguoilauthangcuoicung.net

mang lại cho anh ta khả năng nghỉ ngơi tốt nhất-dù là trong những giờ buổi tối, các ngày nghỉ hoặc đợt nghỉ phép. Đối với hầu hết mọi người, những hoạt động đó là tập luyện thể thao, phim, rạp hát, những buổi truyền hình, đọc sách, dạo chơi với vợ con, gặp gỡ bè bạn hoặc họ hàng. Song thường xuyên vẫn gặp phải trường hợp có người sau đợt nghỉ ngơi lại cần thiết phải... nghỉ. Điều này xảy ra khi người ta đánh bài đến quá nửa đêm, chơi cờ đến đau đầu trong căn phòng đầy khói thuốc, trò chuyện một cách vô bổ hàng giờ liền trong quán bia, quán cà phê hoặc tiệm ăn, xem liên tục và thiếu chọn lọc tất cả các chương trình truyền hình. Cách sử dụng thời gian như vậy, trước hết, là hậu quả của sự nhu nhược, lười biếng, thụ động của tư duy. Những người như vậy luôn mệt mỏi trong lúc nghỉ ngơi, tự tiêu phí sức khỏe, tâm hồn trở nên trống rỗng, trong công tác dần dần mất trình độ nghiệp vụ và có thể không bao giờ đạt được những mục tiêu đã định.

16. Thay đổi hoạt động. Cố gắng sắp đặt ngày làm việc sao cho có thể luân phiên xen kẽ ngồi với đứng. Nếu điều này không thực hiện được, hãy thỉnh thoảng làm các động tác thể dục để loại bỏ mệt mỏi do tư thế ngồi khi làm việc gây ra. Trong trường hợp này nhất thiết nên tập luyện thể lực, tốt nhất là chạy, bơi, trượt tuyết hoặc các môn thể thao khác.
17. Bắt đầu làm việc sớm hơn. Nếu bạn có thể bắt đầu ngày làm việc sớm hơn thường lệ độ 15—20 phút, tức là bạn đã tạo cho mình sự định hướng tâm lý tuyệt vời trong suốt ngày lao động:
18. Phải biết quí trọng thời gian của bản thân và của người khác. Tập đánh giá cao thời gian của bản thân và của người khác. Điều này sẽ giúp bạn có thái độ nghiêm khắc đối với công việc của bạn, tránh được bệnh tán gẫu, làm việc tài tử và thái độ vô trách nhiệm.

Gần một phần ba cuộc đời của chúng ta

Hầu như chúng ta đã dành một phần ba cuộc đời để ngủ. Người ta thừa nhận rằng ít nhất trong một ngày đêm cần phải ngủ 8 giờ. Nhưng con số ấy cũng chỉ là ước lệ. Trong bất cứ trường hợp nào, phần lớn người trưởng thành đều ngủ ít hơn. Với tính cách kiên quyết vốn có của mình, Napôlêông Bônapac đã khẳng định: «Ngủ bốn giờ đối với đàn ông, năm giờ đối với phụ nữ, sáu giờ-đối với người ngu đần!». Nhưng đó cũng chưa phải là kỷ lục. Người ta nói rằng Tômat Eđixơn thường chỉ ngủ hai giờ một ngày. Đó là một con người tràn đầy dự kiến kỹ thuật tới mức, nếu mỗi phút không được dùng cho hoạt động sáng chế,

thì anh ta xem đấy là một sự phung phí đáng trách. Tuy vậy, người ta khẳng định rằng đôi khi Eđixơn cũng cho phép mình hoang phí là ngủ ban ngày. Eđixơn-thần tượng của người Mỹ. Nhưng tất nhiên, không phải người Mỹ nào cũng đều có năng lực như Eđixơn. Tuy vậy, ở Mỹ thường người ta ngủ không nhiều.

— Có thể đó chính là một trong những nguyên nhân mà ở Mỹ có số phần trăm mắc bệnh tinh thần và tim mạch cao hơn mức thông thường,-Naiđin nói-Số tai nạn giao thông ở Mỹ là khá lớn,-Naiđin tiếp tục nói,-điều đó cũng có thể do sự mỏi mệt quá mức của những người lái xe. Nếu vượt quá giới hạn thời gian tối thiểu cần thiết nào đó để ngủ thì không thể nào tránh khỏi hại sức khỏe. Tương tự như vậy, không cần ngủ nhiều hơn so với nhu cầu của cơ thể. Các bác sĩ tâm lý liệu pháp, các bác sĩ thần kinh cho rằng nhu cầu về ngủ rất khác nhau. Thậm chí ở cùng một con người, nhu cầu đó thay đổi theo những thời kỳ tuổi tác khác nhau, nó phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe, vào khí sắc, vào những điều kiện của giấc ngủ.

Bác sĩ Naiđin hoàn toàn đúng. Trong những căn hộ ngột ngạt ở thành phố và lại không mở cửa sổ, có thể ngủ đủ 8 giờ, nhưng khi tỉnh dậy vẫn thấy mệt lử, ngái ngủ. Còn nếu bạn ngủ ở nơi thoáng đãng thì chỉ cần ngủ 5 giờ bạn cũng cảm thấy người sảng khoái, tươi tỉnh, sung sức. Chất lượng của giấc ngủ trực tiếp phụ thuộc vào chất lượng không khí. Lượng thừa của khí cacbônic, các hợp chất độc hại tràn đầy bầu không khí ngột ngạt sẽ tác động xấu đến não. Nhà nghiên cứu người Pháp Pie Đaviô, khi nghiên cứu trạng thái thần kinh của con người phụ thuộc vào tính chất giấc ngủ của người đó, đã đi đến kết luận rằng đối với phần lớn số người có thói quen trùm chăn lên đầu khi ngủ, thì đặc trưng là khí sắc trầm uất và buồn chán. Có lẽ, sự tự đầu độc thường xuyên của những người ấy bởi những hỗn hợp khí độc hại dẫn đến chỗ làm tổn thương lâu dài các cơ quan bên trong và hệ thần kinh. Tất nhiên là từ đó xuất hiện khí sắc kém và nhìn cuộc sống với con mắt u buồn.

www.nguoilauthangcuoicung.net

— Muốn định hướng tốt hơn trong các quá trình có liên quan đến giấc ngủ thì cần phải tìm hiểu những quan điểm hiện đại của các nhà sinh lý học,-Naiđin đề nghị.

Giấc ngủ bao gồm hai thời kỳ: giấc ngủ chậm và giấc ngủ nhanh. Giấc ngủ chậm lại được chia ra một số giai đoạn, trong đó những giai đoạn chủ yếu là giấc ngủ sâu và giấc ngủ không sâu. Tiếp theo giấc ngủ sâu là giấc ngủ nhanh. Gọi là giấc ngủ nhanh vì trong giấc ngủ này có sự kết hợp giữa giấc ngủ sâu và sự sảng khoái. Đặc trưng của giai đoạn này là sự chuyển động nhanh của nhãn cầu, loạn nhịp, thở chậm hoặc nhanh, giấc mơ. Giấc ngủ nhanh chiếm khoảng 25—30 phần trăm toàn bộ giấc ngủ. Một chu kỳ bao gồm giấc ngủ chậm và nhanh, thường kéo dài khoảng 90 phút, sau đó toàn bộ chu kỳ lại lặp lại từ đầu, còn sự tỉnh giấc thì xuất hiện sau giấc ngủ nhanh tiếp theo cùng với giấc mơ. Thậm chí, nếu người đang ngủ không tự thức dậy mà người ta đánh thức, thì thường ở người ấy giai đoạn ngủ nhanh kịp xuất hiện (thậm chí trong một vài giây) vào thời điểm thức tỉnh. Giai đoạn này vô cùng quan trọng. Trong thời gian thí nghiệm, người ta đánh thức người ngủ ngay trước khi xuất hiện giai đoạn này và lặp lại sự đánh thức như vậy suốt cả đêm. Tuy tổng số thời gian ngủ rất lớn, nhưng những người ấy vẫn cảm thấy uể oải và ngái ngủ. Thường thì họ yêu cầu không lặp lại thí nghiệm nữa. Để bù lại, dù là một phần sự thiếu hụt giấc ngủ nhanh, người ta buộc phải ngủ bù vào ban ngày hoặc vào đêm hôm sau. Tất cả các loài động vật máu nóng đều có đặc điểm này. Giấc ngủ nhanh là chức năng phức tạp, quan trọng đối với cuộc sống của cơ thể. Chức năng và sinh lý học của giấc ngủ vẫn chưa được nghiên cứu đầy đủ. Có lẽ, đối với não, trước hết là một bộ máy thông tin, giấc ngủ quan trọng như một giai đoạn ngắt mạch cần thiết theo chu kỳ để tách khỏi những tín hiệu từ thế giới bên ngoài, để hồi phục và xử lý thông tin thu được trong ngày. Những sự kiện diễn ra ở giai đoạn này, chuyển từ cái gọi là trí nhớ nhất thời sang trí nhớ lâu dài, loại bỏ và quên đi những sự kiện không cần thiết.

Sau khi bác sĩ Naiđin trình bày về sinh lý của giấc ngủ, cũng đã đến lúc bàn đến bệnh mất ngủ. Mặc dù các loại thuốc đa dạng chống mất ngủ tăng lên, nhưng bệnh mất ngủ vẫn ngày càng phổ biến. Theo số liệu thống kê, trong số những bệnh rối loạn hệ thần kinh, thì thường gặp nhất chính là bệnh mất ngủ. Nên biết rằng đó không phải là ngẫu nhiên. Thời đại khoa học kỹ thuật của chúng ta, ngoài những lợi ích đủ loại, còn đem lại cả những tác động tiêu cực mà trước hết là đến thần kinh con người.

— Nói một cách chính xác,-Naiđin khẳng định,-không thể có chuyện mất ngủ hoàn toàn. Từ lâu người ta đã biết rằng con chó có thể chịu nhịn đói hoàn toàn trong 25 ngày đêm, nhưng sẽ chết sau 10 ngày mất ngủ. Một người ca thán về bệnh mất ngủ, nói: «Suốt đêm tôi không hề chợp mắt». Nhưng thực ra không phải vậy. Có thể người đó rất lâu không thể thiếp đi được, và đã thức giấc mấy lần. Song lúc thiếp đi thì tự người đó không nhận thấy, và trong trí nhớ chỉ lưu lại không phải là mấy giờ ngủ (dù cho là ngủ không sâu, nhưng vẫn là ngủ), mà chính là lưu lại những phút suy nghĩ về việc anh ta không ngủ được. Trong lúc trằn trọc trên giường và bực bội vì mất ngủ, chúng ta không nhận thấy chính chúng ta đã bảo đảm cho mình một giấc ngủ tối thiểu cần thiết nào đó. Vì vậy, đúng hơn là về những rối loạn, hoặc chính xác hơn nữa-những vi phạm đối với giấc ngủ. Thông thường những vi phạm ấy có liên quan đến chứng rối loạn thần kinh, nghĩa là những rối loạn chức năng trong hệ thần kinh, do những tình huống xung đột kéo dài hoặc do căng thẳng thần kinh quá mức gây nên. Vì vậy, có thể mạnh dạn khẳng định rằng những vi phạm đối với giấc ngủ đó không phải là bệnh mà là triệu chứng, là thể hiện sự bất an. Bản thân sự bất an (mà cũng có thể đó là bệnh), nằm ở sâu hơn trong hệ thần kinh hoặc trong các cơ quan bên trong. Vì vậy, thường thì người ta không điều trị bản thân bệnh mất ngủ, nếu muốn dùng từ đó, mà trước hết là những nguyên nhân của nó. Khi hệ thần kinh trở lại ổn định, giấc ngủ sẽ tự nó trở lại bình thường.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Dựa vào kinh nghiệm nghề nghiệp của mình, bác sĩ Naiđin đã nói về những dạng bệnh lý của mất ngủ. Nhưng có lẽ thường hơn cả là bệnh mất ngủ xảy ra không liên quan đến những rối loạn chức năng. Nếu gặp sự không may, va chạm trong công tác, xích mích trong gia đình, hoặc do quá hồi hộp xúc động, thì người ấy cũng không chợp mắt được. Hoặc người lao động trí óc-kiến trúc sư, nhà thơ, nhạc sĩ, diễn viên làm việc quá nhiều, trong đầu chứa đầy những ý định, những vần thơ, những hình tượng—cũng không ngủ được. Ở mức độ nhất định, đó là bệnh mất ngủ do tình huống, nó kéo dài không lâu. Rõ ràng, người ta không đến bác sĩ để than phiền vì loại bệnh này. Trường hợp này nếu dùng thuốc ngủ là một điều hết sức ngu ngốc! Tình trạng biến động gây ra mất ngủ sẽ trở lại bình thường, và giấc ngủ sẽ lại tốt. Tất nhiên, nếu không quá chú ý đến giấc ngủ, không dùng thuốc ngủ, và khi chờ giấc ngủ đừng hoảng sợ nghĩ rằng: «Mình có ngủ được hay không đây?». Nếu quá lo lắng về bệnh mất ngủ do tình huống gây ra, thì bệnh hoàn toàn có thể tiến triển và trở thành bệnh mất ngủ kéo dài do bệnh lý.

—Bệnh mất ngủ, V. L. Naiđin nói,-thuộc loại bệnh mà mọi người (hoặc hầu hết mọi người) đều có thể tự mình chữa được. Ít nhất, những người ấy mới mắc bệnh ở một giai đoạn nhất định, khi sự việc chưa tiến triển quá xa. Trong những giai đoạn đầu, người bệnh rất muốn uống thuốc ngủ, vì những liều thuốc dùng đầu tiên đã đem lại hiệu quả tốt: nhanh chóng ngủ thiếp đi. Nhưng chỉ sau mấy ngày, liều uống ban đầu đó tác động ngày càng yếu hơn. Buộc phải thêm liều lượng, sau đó liều lượng dùng ngày càng tăng cho đến khi người bệnh nhận thấy rằng nếu không có sự giúp đỡ của chuyên gia thì bản thân họ không khắc phục nổi bệnh mất ngủ. Sự nguy hại của các loại thuốc ngủ không chỉ là do tác động phụ có hại của chúng, mà chúng chế áp giấc ngủ nhanh. Ở mức đáng kể. Dường như chúng làm cho con người choáng váng. «Giấc ngủ nhân tạo không làm con người tươi tỉnh, không tạo ra được sự nghỉ ngơi có đầy đủ giá trị. Do ngủ như vậy, ban ngày vẫn thấy uể

oải, buồn ngủ. Điều cơ bản là, thuốc không giải quyết được vấn đề, mà chỉ làm cho bệnh trầm trọng thêm. Còn có khá nhiều phương thuốc tự nhiên khác rất công hiệu. Tuy nhiên, đôi khi mình cũng sử dụng thuốc ngủ. Mình làm điều đó trong trường hợp tiến hành điều trị cho bệnh nhân mất ngủ trầm trọng. Nhưng lúc ấy thuốc ngủ chỉ được dùng không lâu và với liều lượng hạn chế, còn vài loại thuốc ngủ (trước hết là bacbiturat), mình hoàn toàn không dùng.

Chỉ vì sợ mất ngủ nên có rất nhiều người dùng thuốc ngủ theo kiểu phòng bệnh trước khi lên giường ngủ rất lâu. Do lo lắng bị mất ngủ, trên thực tế rất khó ngủ say, và sáng dậy lại càng khó cảm thấy mình đã ngủ đẫy giấc, tươi tỉnh và khỏe khoắn. Trong những trường hợp như vậy, thay cho thuốc ngủ, cần gợi ra cho mình một ý nghĩ đơn giản: «Nếu hôm nay mình không ngủ được, cũng chẳng có gì đáng sợ xảy ra cả. Napôlêông hầu như không ngủ mà vẫn cảm thấy mình sảng khoái tuyệt vời và đã làm được không ít việc. Nếu mình không thiếp đi được thì cũng không sao, vì đó cũng là một điều kiện để nghỉ ngơi tốt làm cho thần kinh bớt căng thẳng và hồi phục sức lực. Khi đó mình nằm ở tư thế thoải mái và cảm thấy thảnh thơi dễ chịu». Nếu vào các buổi tối tự mình nghĩ như vậy và cương quyết không dùng thuốc, thì giấc ngủ nhất định sẽ trở lại bình thường. Cũng có thể dùng cách đếm. Nhưng ở đây cần phải tuân theo một điều kiện tất yếu: không phải đếm số voi hay lạc đà mà là đếm số lần thở ra. Cách đếm như vậy làm bình thường hóa nhịp thở, trong thời gian rất ngắn nó tạo ra hiệu quả tốt.

—Các bác sĩ tâm lý liệu pháp có rất nhiều phương tiện, Naiđin nói.-Mình giải thích rõ thêm bằng mấy ví dụ. Một bệnh nhân của mình trước đây là một nữ thi sĩ có bản tính tinh tế. Qua trao đổi sơ bộ mình biết chị ấy đã phải thu nhận một lượng thông tin quá lớn, có quá nhiều cuộc tiếp xúc và nhiều ấn tượng đồng thời lại làm việc nhiều vào ban đêm. Do vậy, mình quyết định không cho chị ta dùng thuốc ngủ và yêu cầu chị ấy thay đổi cách làm việc bằng cách

www.nguoilanethangcuoicung.net

phải ngừng làm việc trước khi đi ngủ hai giờ. Trong thời gian đó phải đi dạo chơi ngoài trời. Hồi đó là mùa đông, mỗi buổi tối chị phải đi dạo một giờ, một giờ rưỡi trong tuyết. Tuy ngạc nhiên về cách chỉ định như vậy, nhưng nữ thi sĩ đã thực hiện những hướng dẫn một cách cực kỳ chính xác. Những cuộc dạo chơi một mình đã tạo ra cho chị một «ổ sinh thái» nào đấy, ở «ổ sinh thái» này trí tuệ của chị đã được nghỉ ngơi cần thiết, tránh được lượng thông tin căng thẳng khác nhau. Ngoài ra do không khí trong lành và sự mệt mỏi về thể lực trong quá trình vận động thể lực đáng kể, đã tạo ra những điều kiện tiên quyết cho giấc ngủ say. Và nó đã đến ngay sau đó không lâu.

Đối với tất cả những hướng dẫn của bác sĩ Naiđin, có liên quan tới việc mất ngủ vẫn là phải biết sắp xếp một cách hợp lý thời gian buổi tối. Cần ăn bữa tối nhẹ và sớm, không xem những buổi truyền hình buổi tối có nội dung căng thẳng, trước giấc ngủ hai giờ phải ngừng mọi công việc làm cho đầu óc căng thẳng. Cần phải cố ý làm chậm nhịp sống, thậm chí cả tốc độ nói chuyện. Quan tâm đến một việc nhẹ nhàng và hứng thú nào đó. Điều đó đặc biệt quan trọng, nếu suốt ngày đã xảy ra lắm chuyện khó chịu thì khi suy nghĩ đến sẽ khó chợp mắt. Những cảm xúc tốt do những việc thích ứng đem lại sẽ đẩy lùi những ý nghĩ nặng nề xuống hàng thứ yếu. Nếu một người ngủ không được tốt, cần cương quyết không làm việc ban đêm, không thức đêm, không đọc sách báo quá khuya, và tất nhiên không uống cà phê buổi tối. Nếu đã khuya rồi mà còn phải nói những chuyện đau đầu hoặc phải xem một bộ phim nặng nề, thì chớ vội vàng lên giường đi ngủ, tốt hơn cả là đi dạo, đi đi lại lại ngoài trời để lãng quên. Không được nói chuyện công tác qua điện thoại quá khuya. Những người có giáo dục không gọi điện thoại sau mười giờ rưỡi tối. Tốt nhất hãy kết thúc tất cả các cuộc nói chuyện điện thoại trước chín giờ rưỡi tối.

Từ hàng nghìn năm nay, con người đã quen đi ngủ lúc mặt trời lặn, nghĩa là khá sớm. Tất nhiên, chúng ta có thể phá bỏ nhịp điệu sinh học quen thuộc đó, song sự phá bỏ ấy cũng chẳng đem lại lợi ích gì. Người dân ở nông thôn

đi ngủ sớm và dậy sớm-đó là một trong những nguyên nhân làm hệ thần kinh của họ bền vững hơn và sự rối loạn giấc ngủ của họ là một hiện tượng quá hiếm hoi. Ngay trong quân đội cũng có nguyên tắc sắp xếp thời gian như vậy, nên không ai mắc bệnh mất ngủ.

— Mình sẽ kể về một trường hợp như thế này,-Naiđin nói-Một nhạc sĩ đứng tuổi đã được mình chữa khỏi bệnh. Bệnh mất ngủ ở anh ấy là mạn tính, nhiều năm anh ngủ rất chật vật. Đương nhiên, trước hết phải buộc anh ấy sắp xếp tốt thời gian buổi tối. Sau đó, anh được điều trị mấy đợt tâm lý liệu pháp và một loạt buổi xoa bóp huyệt (điểm). Để mình giải thích rõ thêm. Trong trường hợp này, tâm lý liệu pháp-đó là trực tiếp hay gián tiếp gợi ra cho người bệnh những ý nghĩ bệnh mất ngủ chỉ chiến thắng khi người ta sợ nó. Nếu một người tin vào bản thân mình, cảm thấy mình yên tĩnh và dễ ngủ thiếp đi, người ấy sẽ ngủ rất tốt. Còn xoa bóp huyệt-dùng ngón tay ấn vào một huyệt nằm ở mặt trong ngón chân cái. Bấm mạnh vào huyệt đó và day tròn khoảng 10 — 15 giây, rất có hiệu quả. Người ta cho rằng còn một huyệt nữa, mà nếu tác động vào đó, có thể chống lại được những rối loạn đối với mất ngủ. Huyệt này nằm ở dái tai. Nhưng chúng ta chỉ bấm vào huyệt ở ngón chân cái.

— Còn đối với thôi miên và phương pháp tập luyện tự sinh thì cậu nghĩ sao?

— Tuyệt vời. Các phương pháp này đặc biệt có ảnh hưởng tốt trên nền của hệ thần kinh bình thường. Vì vậy không nên nghĩ rằng tập luyện tự sinh trong mọi lúc, mọi hoàn cảnh đều đem lại hiệu quả mong đợi. Nó phải được kết hợp với nếp sống đã được chấn chỉnh lại và những biện pháp vệ sinh cần thiết.

Khi chăm chú lắng nghe Naiđin, tôi bỗng nhớ lại sự kinh ngạc của mình khi lần đầu tiên cảm thấy được tác động của tập luyện tự sinh đối với bản thân. Chuyện xảy ra ở Piat chigorxcơ. Hồi đó tôi viết về công việc của dixpanxe *

* Nơi điều trị ngoại trú bằng y học thể thao (ND).

www.nguoilauthangcuoicung.net

thể dục thể thao. Tôi đã có mặt trong các buổi tập, các buổi tiếp nhận các vận động viên, những người ở nhà điều dưỡng và cả những bệnh nhân đã quyết định chữa bệnh bằng thể dục. Một lần, tôi ngồi trong phòng dự buổi luyện tập của nhóm trung niên, họ mắc các loại bệnh khác nhau, trong đó có bệnh loạn thần kinh chức năng. Mọi người tập rất lâu các tổ hợp bài tập thể dục khác nhau, sau đó bắt đầu tập luyện tự sinh, một phương pháp có tác dụng làm dịu căng thẳng. Những người tập nằm xuống đệm, bác sĩ bật máy ghi âm. Một giọng nam trung êm tai vang lên đều đều: «Tôi có đôi tay ấm áp và nặng nề, tôi rất dễ chịu. Tim tôi đập đều đặn. Thân thể tôi trở nên nhẹ nhõm, hoàn toàn nhẹ. Tôi nhẹ như sợi lông tơ. Một làn gió nhẹ thổi, và tôi bay vào không khí. Tôi bay. Tôi bay như hồi thơ ấu. Bay qua rừng, qua cánh đồng. Tôi gặp những người bạn đáng yêu. Chim hót. Tôi cảm thấy rất dễ chịu». «Thật thú vị, không biết những người đang duỗi dài trên đệm kia nghĩ gì?-Tôi tự nhủ.-Họ chỉ ngừng hoạt động và nghỉ ngơi, chăm chú nghe âm điệu trấn an của giọng nam trung, hay họ bắt ý thức của mình phụ thuộc vào nội dung các từ và họ tưởng như bay qua rừng thật? Sự tập luyện lạ lùng này sẽ mang lại điều gì?».

Khi máy ghi âm được tắt đi và bắt đầu kiểm tra mạch, tôi cũng tìm cổ tay mình. Hồi ấy mạch tôi hơn 70. Một phút trôi qua. Chuyện hoang đường! Mạch chỉ còn 54! Mặc dù lúc đó tôi đang vội vã viết và cố suy nghĩ về những điều nhìn thấy!

— Mình còn nhớ,-V. I. Naiđin nói,-có một kỹ sư 40 tuổi bị mất ngủ do nhịp điệu làm việc hết sức căng thẳng. Đến lúc ấy mới rõ là suốt ngày anh ta ở trong căn phòng không được thoáng gió và rất ít đi lại. Những phương pháp giản đơn nhưng có hiệu quả đã giúp được anh ấy-một cốc sữa nóng trước khi đi ngủ (sữa có tác dụng không chỉ ngủ thiếp đi nhanh chóng mà còn kéo dài thời gian của giấc ngủ say và bình thản) cũng như ngâm chân nước nóng 40—45 độ (lạnh hơn hoặc nóng hơn sẽ không có tác dụng làm dịu bớt mà lại kích thích thêm) người kỹ sư

của tôi còn được chữa mấy buổi xoa bóp toàn thân khá tốt, có khả năng tăng cường hệ thần kinh và nâng cao trương lực cơ (đặc biệt tốt là xoa bóp các cơ bắp chân). Người bệnh phải tập thể dục nghiêm túc. Nếu không tập thể dục, sẽ không đạt được điều gì cả: để đưa các dây thần kinh vào tình trạng ổn định, cần phải có một mức độ vận động nhất định.

— Và đây nữa là một ví dụ đặc trưng,-V. L. Naiđin nói tiếp.-Người mắc bệnh mất ngủ là anh thợ nguội, bệnh mất ngủ của anh không phải do hệ thần kinh bị suy giảm, mà cũng không phải do quá lo lắng, suy nghĩ nhiều, mà chủ yếu do những cơn đau cột sống ở vùng thắt lưng đã giày vò người thợ nguội. Khi cột sống chưa trở về trạng thái ổn định thì giấc ngủ không thể bình thường được. Những cơn đau dạ dày, gan, hoặc ở những cơ quan bên trong khác, thường là nguyên nhân làm rối loạn giấc ngủ. Không hiếm trường hợp, lúc đầu thì ngủ được, nhưng vì đau bụng nên sau đó cơn đau đã làm mất ngủ.

Không ai là không nằm mơ. Nhưng có người lại không nhớ giấc mơ của mình. Thường trong một đêm, chúng ta mơ bốn năm lần. Giấc mơ cuối cùng được ghi nhớ tốt hơn cả, nhưng theo lệ thường thì «nội dung» của giấc mơ ấy chưa kết thúc, nó bị gián đoạn do thức giấc (vì giấc ngủ nhanh-lúc nào cũng tiếp giáp với thao thức). Chất liệu xuất phát, cơ bản của những ấn tượng ban ngày. Chất liệu ấy gắn chặt với những hồi ức khác nữa tạo ra một tình trạng không rõ ràng, thiếu hụt, kỳ quặc nào đó, vì thế trong giấc mơ, sự nhận thức có tính chu kỳ, không theo đúng lôgic và trình tự hiện thực của các sự kiện. Trong giấc mơ diễn ra sự hiểu lại một cách không hiện thực các sự kiện của cuộc sống hiện thực. Giấc mơ thú vị tạo ra khí sắc tuyệt vời vào buổi sáng sớm, sự mở đầu tốt lành của một ngày. Nhà tâm lý học Mỹ Patrixia Hacphinđơ cho rằng những buổi tập tự sinh tương ứng vào các buổi tối sẽ dẫn tới những giấc mơ theo «đơn đặt hàng». Bà đã chọn được những giấc mơ theo ý muốn của bà và dạy cho sinh viên làm điều đó. Nhưng cũng đừng quá buồn phiền về

www.nguoilauthangcuoicung.net

những giấc mơ không thú vị, vì những giấc mơ ấy, theo cách của chúng, tạo ra lối thoát cho những cảm xúc phản diện, tạo ra sự hòa dịu độc đáo-có lẽ rất cần thiết cho chúng ta. Ngay Hipocorat cũng đã đoán ra rằng đôi khi giấc mơ báo trước những bệnh tật sắp tới. Các nhà y học thời đại chúng ta cũng cho rằng nếu một người nằm mơ thấy ai đó làm cho nghẹt thở thì đường hô hấp của người ấy có trục trặc, và trên thực tế bệnh có thể tiến triển xấu.

Nhà khoa học người Đức là G. Bâyerơ cho rằng ngay giai đoạn đầu tiên của giấc ngủ là đặc biệt quan trọng đối với nghỉ ngơi. Giai đoạn này chỉ kéo dài 5 phút. Nếu cho một người ngủ ban ngày đúng 5 phút (không hơn và cũng không kém!) thì theo Bâyerơ, người ấy có thể làm việc suốt mấy tiếng đồng hồ với năng suất cao. Giai đoạn kết thúc giai đoạn đó của giấc ngủ trùng hợp đã tạo ra cho Bâyerơ khả năng đề xuất một phương pháp đáng chú ý- «phương pháp siêu ngủ». Phương pháp ấy như sau:

Nếu đang ngồi họp nghe giảng bài, đọc tài liệu hoặc đang lái xe mà mắt cứ díp lại, bạn hãy ngồi vào chiếc ghế bành hay một cái ghế hoặc tốt nhất là nằm lên đivăng nhắm mắt lại và cố lãng quên tất cả. Trước đó hãy rút chùm chìa khóa ra khỏi túi (bất cứ người thạo việc nào cũng có chùm chìa khóa như vậy), cuộn chùm chìa khóa quanh cổ tay một tay nắm chặt lấy chùm chìa khóa và buông thõng cánh tay xuống sàn.

Sau đúng 5 phút, nắm tay tự mở ra, chùm chìa khóa rơi xuống và giật cánh tay. Các bạn sẽ tỉnh ra. Còn cần 2—3 phút nữa cho tỉnh hẳn và làm một vài động tác thể dục. Bạn hồi phục được hoàn toàn sức lực, sảng khoái để tiếp tục công việc của mình. Không thể sử dụng phương pháp này nếu bạn uống rượu, uống thuốc an thần hoặc thuốc ngủ, vì nếu như vậy ranh giới những giới hạn khác nhau của giấc ngủ sẽ bị lẫn lộn.

Sự phát hiện hết sức thú vị mới đây của hai nhà tâm sinh lý học Xô-viết V. X. Rôtenbecgơ và V. V. Acsapxki có liên quan đến việc nằm mơ. Với quan điểm của khoa học hiện đại, họ đã tiếp cận những sự kiện đã biết là vào

những năm chiến tranh, trên thực tế, binh lính và sĩ quan không biết đến cảm cúm và nhiều bệnh khác nữa, còn các bác sĩ chữa bệnh đậu mùa, dịch tả hoặc dịch hạch lại không bị lây những bệnh ấy. Ở đây, những tình huống phản ứng thần kinh trên nền của những cảm xúc âm tính, không có tác động gây bệnh, bởi vì những người ấy và hệ miễn dịch của họ ở trong tình trạng luôn sẵn sàng cho chiến đấu, cho sự huy động sức lực. Song cũng với những con người đó, sau khi đạt được những mục đích đề ra đã tự buông lỏng mình, không tiếp tục rèn luyện thì sau này lại chính họ trở thành nạn nhân của nhiều loại bệnh tật khác, và khi đó, thậm chí, những cảm xúc tốt đẹp cũng không cứu giúp họ được. Trong trường hợp thứ nhất, sự phấn chấn về tinh thần, chí hướng rõ rệt đã bảo vệ được con người tránh khỏi bệnh tật, đó chính là điều mà các nhà khoa học gọi là «hoạt tính tìm kiếm», «khát vọng biến đổi tình huống». Có lẽ, trạng thái như vậy gắn liền với sự động viên sức đề kháng của cơ thể. Còn khi không có hoạt tính tìm kiếm, thụ động về tinh thần, từ bỏ những khát vọng nghiêm túc (cho dù, thậm chí điều đó kéo theo cả những cảm xúc tốt đẹp) thì chúng sẽ tước mất sức đề kháng của cơ thể, làm khả năng miễn dịch của cơ thể bị yếu đi và khi đó cơ thể trở thành mục tiêu thuận lợi cho bệnh này hoặc bệnh khác.

Trong lý thuyết «hoạt tính tìm kiếm», giấc mơ giữ vai trò đáng kể. Khi không có hoạt tính trong tình trạng thao thức, thì sự đền bù diễn ra trong thời gian ngủ, trong các giấc mơ mà ở những giấc mơ đó chứa đựng những sự kiện tương phản khác nhau. Trường hợp này, những giấc mơ kích thích sức đề kháng của cơ thể. Khi một người sống thụ động, không có ham muốn gì mà mắc bệnh mất ngủ, thì lúc đó không gì có thể bảo vệ được người ấy nữa. Khi đó chỉ có hai lối thoát: đấu tranh để có giấc ngủ ngon và tiến hành một cuộc sống tích cực, nghĩa là đặt ra cho mình những mục tiêu lớn và lúc nào cũng cố gắng đạt được những mục tiêu ấy.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Thể dục «thị giác»

Trong cuộc nói chuyện về vệ sinh lao động và nghỉ ngơi đã đề cập tới một đề tài thiết thực nhất: về thị giác. Tại sao vậy? Bởi vì nhờ có mắt, chúng ta thu nhận được 90 phần trăm lượng thông tin. Đồng thời, chúng ta cũng phải thừa nhận rằng đôi mắt phục vụ chúng ta ngày càng tồi tệ hơn. Theo số liệu thống kê, ở Liên Xô số người cận thị khoảng trên 50 triệu người.

Thị giác-hệ quả thứ sinh của một phương thức sống. Bất cứ sinh vật nào cũng có thị giác để nó có thể tồn tại được. Chẳng hạn ở các loài thú ăn thịt, có thị lực tập trung mạnh để tìm kiếm và săn đuổi con mồi. Ngược lại, ở những con vật bị săn đuổi thì thị lực tập trung không giữ vai trò quan trọng, song có khả năng nhìn được rộng để giúp chúng phát hiện trước sự nguy hiểm. Không phải ngẫu nhiên mà người ta gọi thỏ là loài mắt lé, vì khi đang chạy không cần quay đầu lại, nó có khả năng nhìn thấy đuôi của chính nó.

Tổ tiên xa xưa của chúng ta đã làm nghề săn bắt hàng nghìn năm và điều quan trọng là phải nhìn được xa. Đúng thế và vào những thời kỳ sau này, những người săn bắt bao giờ cũng có cặp mắt tinh tường. Người Xibêri và dân châu Phi đã trở thành những người săn bắn không phải vì họ có cặp mắt tinh tường, mà chủ yếu do điều kiện sống tạo nên. Sự tinh tường của thị giác đã xuất hiện như một chức năng của hoạt động đó.

Nếu tin vào nhà văn Ph. Cupơ thì người da đỏ thực thụ nhận ngay ra kẻ thù khi kẻ thù mới là một cái chấm ở đường chân trời. Một bác sĩ nhãn khoa ở Niuooc là Uyliam Bâyxơ khẳng định rằng Ph. Cupơ không cường điệu khả năng nhìn của những thổ dân Bắc Mỹ sống trên những cánh đồng cỏ lớn và thậm chí đã mô tả một số bài tập đặc biệt của người da đỏ. Sau đây là ba bài trong số những bài tập ấy:

1. Đầu phải cố định sao cho chỉ có mắt là chuyển động. Cầm một khúc gậy rồi duỗi thẳng tay. Theo biên độ rộng nhất, tay điều khiển gậy sang trái, phải, lên trên, xuống

dưới. Hai mắt cần phải không ngừng nhìn theo khúc gậy đó. Lặp lại 40 lần.

2. Mở mắt thật to, nheo mắt thật nhỏ, nhắm mắt lại. Lặp lại 40 lần.

3. Nhìn qua cửa sổ một vật cách rất xa, chăm chú nhìn vào vật đó trong 10 giây. Chuyển cái nhìn ấy vào tay mình. Lặp lại 15 lần.

Bâyxơ đề nghị làm những động tác ấy hai lần trong ngày. Chế độ tập luyện như vậy làm tăng cường cơ mắt, tập luyện và xoa bóp thủy tinh thể; cải thiện tuần hoàn máu cho mắt.

Hàng chục nghìn năm nay, mắt là dụng cụ quang học tuyệt vời và đã làm việc theo một chế độ bảo đảm thấy được những vật thể nằm ở những khoảng cách xa; trung bình và ít khi nằm ở khoảng cách gần. Ở tất cả những phạm vi ấy, sự tinh tường của mắt đã được những yếu tố sau đây bảo đảm: a) mười hai cơ quay mắt đồng bộ theo những hướng cần thiết; b) khả năng phồng lên của thủy tinh thể khi vật ở gần mắt, và dẹp lại khi vật nhìn ở xa. Khả năng biến đổi hình dạng của nhãn mắt-thủy tinh thể được gọi là sự điều tiết. Khi nhìn xa, hướng trục nhìn của cả hai mắt, trên thực tế là song song; khi nhìn gần, các cơ điều chỉnh mắt sao cho hai trục nhìn cắt nhau ở điểm mà ta muốn nhìn thấy. Sự hợp nhất của hai đồng tử được gọi là sự hội tụ.

Điểm nhìn càng gần bao nhiêu, các cơ ấy càng căng bấy nhiêu. Chúng ta nhìn một điểm gần càng lâu, càng thường xuyên bao nhiêu thì những cơ ấy càng trở nên mạnh bấy nhiêu. Chúng luôn có xu hướng kéo điểm nhìn gần lại, dường như chúng tập cho mắt và các trung tâm điều khiển thị giác chỉ nhìn được những vật ở gần. Có thể đọc được sách khi tay cầm sách duỗi thẳng. Nhưng dưới ảnh hưởng của những cơ hội tụ, các trung tâm ở đại não đã tạo ra một định hình để đọc gần. Và chúng ta đặt cuốn sách trước mặt, trên bàn rồi phải cúi gần xuống cuốn sách mới đọc được. Với mỗi liên hệ ngược «não—mắt», hệ xibecnêtic sinh học ngày càng thường xuyên tìm

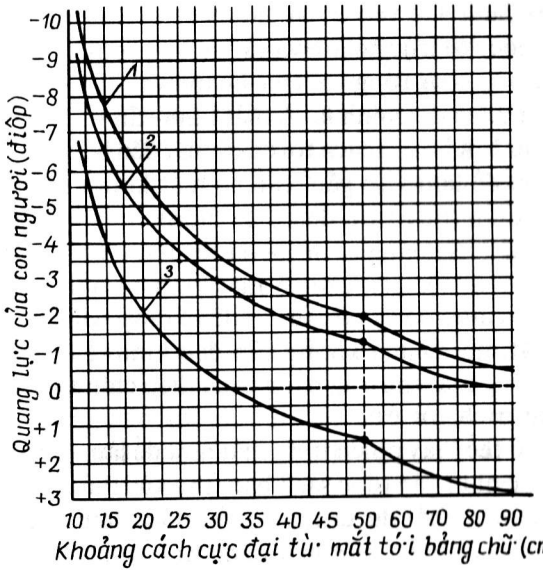
www.nguoilauthangcuoicung.net

kiểm những điểm nhìn gần, ngày càng miễn cưỡng hơn khi phân biệt những vật ở xa.

Do việc đọc và viết ngày càng phổ biến rộng rãi trong những thế kỷ gần đây, ở con người đã xuất hiện nhu cầu thường xuyên và kéo dài nhìn thấy những vật thể nhỏ (chữ cái, chữ tượng hình) ở gần. Trong một thời hạn tiến hóa ngắn ngủi như vậy, những cơ chế thích nghi để đáp ứng về mặt sinh học chưa được hình thành. Nhưng thực ra, ở một số đông người, tất cả các cơ hội tụ phát triển quá lớn, nên tầm nhìn xa bị giảm do thủy tinh thể của mắt ở quá lâu trong tình trạng phồng lên (tương tự như thấu kính, mắt điều tiêu cự hình ảnh trên võng mạc mắt), do đó ngày càng thể hiện yếu hơn khả năng dẹt lại, nghĩa là không chỉ nhìn không rõ vật ở xa mà cả những vật ở khoảng cách trung bình đối với mắt. Đã xuất hiện một hiện tượng mà chúng ta gọi là cận thị. Có thể gọi cận thị là sự thích ứng bắt buộc của cơ thể đối với điều kiện mới. Cận thị không thích hợp cho chúng ta, và nhờ dùng kính, chúng ta làm cho tiêu cự trở lại bình thường. Ở Nhật Bản có nhiều người cận thị hơn cả. Điều đó có liên quan đến việc đọc chữ tượng hình khó hơn so với đọc chữ cái.

Ở mắt cận thị, thủy tinh thể lồi ra, còn nhãn cầu bị kéo lùi về phía sau một chút. Do đó, thủy tinh thể điều chỉnh tiêu cự hình ảnh không phải ở trên võng mạc, mà là ở phía trước võng mạc, nên hình ảnh nhòa đi. Kính đeo mắt biến đổi tiêu cự, hình ảnh được điều chỉnh chính xác trên võng mạc, bây giờ các vật được nhìn đều rõ ràng. Nhưng sức căng của thủy tinh thể và của cơ vẫn duy trì. Chúng lại làm việc ở giới hạn tối đa. Chứng cận thị tiến triển. Chúng ta lại mua kính mới nặng hơn, và đến lượt mình, kính mới lại tạo ra một phụ tải mới cho mắt. Quá trình đó hình như vô tận.

Iu. A. Utêkhin phó tiến sĩ kỹ thuật, trưởng phòng thí nghiệm về phục hồi và điều chỉnh thị giác bằng các phương pháp quang sinh lý học, đã soạn ra bài tập thể dục cho mắt «Tinh mắt». Bài tập này loại bỏ phụ tải của các cơ hội tụ buộc thủy tinh thể phải dẹt lại, giúp cho mắt lấy lại được



1. Trị số mắt kính hiệu chỉnh tầm nhìn xa tối ưu.
2. Mắt kính để nhìn xa theo phương pháp «Tinh mắt».
3. Mắt kính để làm việc gần theo phương pháp «Tinh mắt».

thị giác tốt. Bài tập thể dục này bảo đảm hoạt động của hệ xibecnetic sinh học «mắt — não», ứng với thị lực nhìn xa, nhờ đó loại bỏ sự định hình sai lạc gây ra chứng cận thị.

Dưới đây là phần tóm tắt của bản hướng dẫn đó:

1. Dùng kính thường để nhìn xa. Chọn kính theo hướng dẫn của bác sĩ sao cho cả hai mắt nhìn rõ được sáu hàng chữ trên bảng thử thị lực. Thường xuyên đeo kính đó, song khi đọc sách hoặc không cần nhìn xa thì đeo loại kính khác cho phù hợp.

2. Có thể dùng đồ thị để xác định loại mắt kính cho phù hợp. Trục hoành ghi khoảng cách giữa mắt và bảng, trục tung chỉ loại mắt kính cần phải sử dụng.

Cách xác định mắt kính như sau: lúc đầu không đeo kính và nhìn vào bảng thử. Điều chỉnh khoảng cách tới bảng thử cho tới khi ta có thể đọc rõ được 6 hàng chữ (cả hai bên mắt) trên bảng thử. Căn cứ vào khoảng cách thực

www.nguoilanethangcuoicung.net

tế (cm) đánh dấu vào trục hoành của đồ thị. Kẻ một đường vuông góc với trục hoành và cắt đường cong ở một điểm, kẻ một đường song song với trục hoành và cắt trục tung ở điểm nào, thì điểm đó chính là số mắt kính cần thiết khi đọc gần.

Ví dụ 1. Khoảng cách tối đa từ mắt đến bảng chữ là 40cm. Nghĩa là để làm việc gần, cần có mắt kính quang lực bằng + 0,75 điôp (quy tròn đến 0,25 điôp).

Ví dụ 2. Khoảng cách tối đa từ mắt đến bảng chữ là 15 cm. Để làm việc gần cần có mắt kính có quang lực — 4,25 điôp. Với mức độ cận thị từ 2,5 đến 5 điôp, khi làm việc bằng một mắt, nói chung không cần đeo kính. Có thể đọc thay phiên bằng mắt thường bằng cách điều chỉnh bảng chữ đến khoảng cách tối ưu.

3. Có thể thay phiên từng mắt một để làm toàn bộ những công việc nhìn gần (đọc sách báo, thư từ, thủ công kỹ thuật) vật làm việc phải để xa ra, ở điểm tận cùng thấy rõ. Thời gian làm việc bằng một mắt cũng khác nhau (từ 15 đến 60 phút). Mắt nào yếu làm việc lâu hơn. Việc đó thực hiện được dễ dàng nếu đặt vật đọc ngang tầm mắt của mình.

4. Trong thời gian làm việc gần, dùng giấy hoặc vải che đi một mắt kính và đọc bằng mắt kia. Lúc đầu, khoảng cách tối đa từ mép ngoài cửa ổ mắt đến bảng chữ (khi đọc một mắt thấy rất khó) đối với cả hai mắt kính bằng 25 — 28 cm khi thị lực đã tốt lên, ta tăng dần khoảng cách đọc lên.

Cần phải đo kiểm tra hai lần trong một tháng và viết những số đo vào nhật ký thể dục về thị lực. Để so sánh kết quả được chính xác, ta phải sử dụng bảng thử và độ chiếu sáng (đặt một bóng điện có công suất 40 oát cách bảng thử 1 mét) tiêu chuẩn. Cần lưu ý là đồ thị nêu ra ở đây được tính theo cỡ chữ in ở cuốn sách này.

Khoảng cách từ mắt đến bảng thử không được vượt quá 35 cm khi dùng kính để đọc, (khi đọc hoặc nhìn ra bằng cả hai mắt cần phải thay đổi kính khác có số nhỏ hơn).

5. Khi đo kiểm tra thị lực giữa hai lần đến bác sĩ khám, có thể tự xác định sơ bộ quang lực của mắt kính nhìn xa (đọc sáu dòng ở bảng chữ) theo đường cong ở giữa của đồ thị (đi qua điểm tương ứng với số centimét ở trục dưới);

cũng có thể xác định được số mắt kính để điều chỉnh độ nhìn rõ tối đa (đó là con số mà người ta thường gọi là độ cận thị) theo đường cong phía trên của đồ thị.

6. Triệt để tuân theo những quy tắc vệ sinh khi đọc: Bảng chữ phải được chiếu sáng tốt bằng bóng điện (60 — 100 oát) với chao đèn mờ; cũng cần có độ chiếu sáng chung của căn phòng (khi xem vô tuyến truyền hình căn phòng cũng cần được chiếu sáng, ngồi cách màn ảnh truyền hình một khoảng bằng năm lần đường chéo của màn ảnh). Ngoài ra, chế độ ăn phải giàu vitamin, các nguyên tố vị lượng và canxi (phomát, sữa, v.v..) Cần tập luyện thể lực thường xuyên ở ngoài trời...

Hãy thử đo cho tôi đi,-tôi nói với Iu. A. Utêkhin.- Khoảng cách từ mắt trái của tôi đến bảng chữ là 35 cm. Còn mắt phải chỉ có 15 cm.

— Nghĩa là mắt trái của anh bị cận hơn 3 điôp một chút, còn mắt phải — 8. Anh có thể đọc bằng mắt trái không cần kính, dùng kính — 4,25 điôp cho mắt phải. Còn để nhìn xa, có lẽ cần một chiếc kính như thế này: mắt trái — 2,5; mắt phải — 7 điôp. Anh hãy cố gắng đọc chủ yếu bằng mắt phải. Không dùng kính để đọc ở cự ly xa. Với tuổi 45 của anh, cũng khó mà chờ đợi sự cải thiện đáng kể, nhưng nếu tập luyện thường xuyên trong vòng một năm, thị lực mắt phải của anh sẽ tốt hơn lên khoảng một điôp.

— Phải chăng bài tập thể dục «tinh mắt» sẽ giúp được cho tất cả mọi người cận thị.

— Ở mức cận rất cao, nếu nhờ sự điều chỉnh đầy đủ mà độ nhìn rõ vẫn không tốt (nghĩa là nếu một người đã chọn đúng kính, nhưng nhìn không quá 4 — 5 dòng ở bảng chữ), thì bài tập thể dục này vẫn có lợi, nhưng khi tập nên có sự theo dõi đặc biệt của bác sĩ nhãn khoa.

Khi không có những biến đổi bệnh lý và áp dụng đúng thì bài tập «Tinh mắt» sẽ loại trừ, làm giảm bớt hoặc ít nhất cũng làm cho chứng cận thị dừng lại nếu nó đang tiến triển, chính vì vậy mà bài tập này đã được khẳng định dùng làm các bài tập điển hình-Iu. A. Utêkhin nói.

Tôi cho rằng bài tập thể dục «Tinh mắt» của Utêkhin còn

www.nguoilauthangcuoicung.net

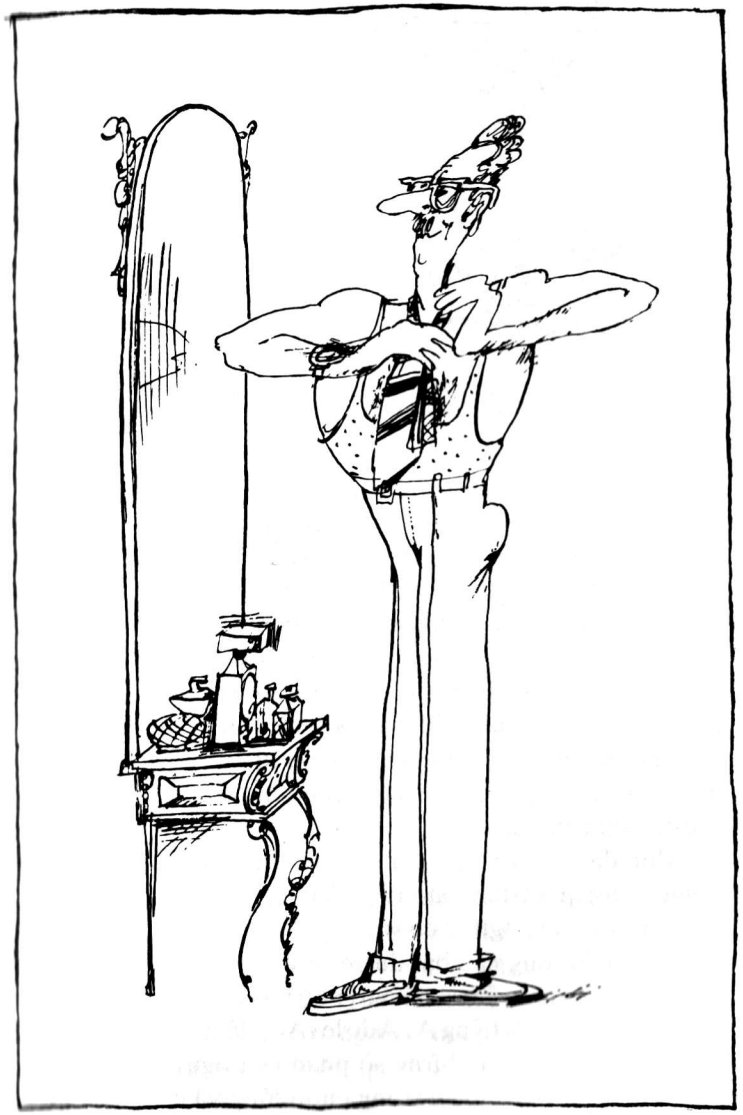
thú vị về phương diện tâm lý học thuần túy: dường như nó tạo ra một hướng tích cực cho thái độ của chúng ta đối với chứng cận thị. Gần như sự bắt buộc phải đeo kính có tính chất định mệnh nhường chỗ cho sự khởi đầu tích cực-bây giờ mỗi người mắc chứng cận thị có thể nói: «Mọi việc đều phụ thuộc vào bản thân mình, vào lòng kiên trì và ý chí của mình. Nếu biết thể hiện triệt để những phẩm chất ấy, mình sẽ nhìn được tốt hơn!».

Tôi muốn suy nghĩ kỹ về một khía cạnh nữa của vấn đề. Như đã biết, «dịch cận thị» trên thế giới đã bắt đầu cùng với sự phổ biến rộng rãi việc in sách báo. Đọc càng nhiều người ta nhìn xa càng kém. Nền văn minh đã sản sinh ra một nghịch lý kỳ lạ: «Tất cả những gì tốt đẹp có trong tôi đều nhờ sách»,-Macxim Goocki nói, nhưng đồng thời sách là kẻ thù của mắt. Càng có nhiều sách-càng có nhiều người cận thị. Xu hướng đó tiến triển với tốc độ khổng lồ. Sự phát triển và phổ biến kiến thức không tránh khỏi dẫn đến chỗ ngày càng có nhiều người cận thị. Song, Utêkhin khẳng định đọc một mắt càng nhiều thì thị lực càng tốt. Kết quả là bài tập thể dục «Tinh mắt» làm biến đổi tận gốc rễ giá trị đọc đối với mắt của chúng ta. Sách từ chỗ là kẻ thù của thị lực đã trở thành bạn.

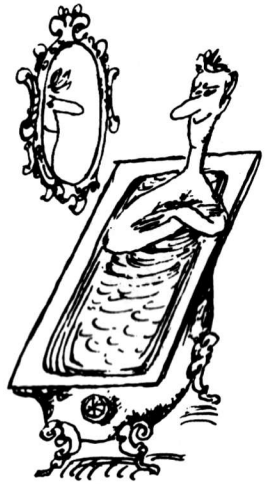
Chương trình hành động. Tuy không phải người đàn ông nào cũng có thể chạy maratông hoặc áp dụng tất cả các biện pháp nâng cao sức khỏe khác, nhưng chương trình tối thiểu của chương này-hãy trở thành một người làm việc tốt, nghỉ ngơi tốt nhất và bình thường hóa giấc ngủ của mình-là việc mà mọi người hoàn toàn làm được. Có lẽ, để thực hiện đầy đủ chương trình như thế, trước hết phải ghi thành danh mục các bài tập và trình tự thực hiện chúng, sau đó bắt tay vào thực hiện chương ba sẽ trợ giúp khá nhiều để giải quyết những bài tập ấy... Những chương trình hoàn thiện thể lực cũng liên quan một cách hữu cơ với các bài tập ở chương này.

Chương XI

Nam giới dưới con mắt của nữ giới



www.nguoilauthangcuoicung.net



Những tiêu chuẩn của người lịch sự

Biết cách xử sự trong xã hội tức là kết hợp được vẻ tự nhiên với sự tôn trọng những người xung quanh. Người tế nhị (lịch sự) biết cư xử tự nhiên thoải mái, đồng thời biết tránh những trường hợp có thể đặt người khác vào tình thế lúng túng bất tiện, làm người khác phải khó chịu hoặc buồn bực. Sự tế nhị đòi hỏi con người phải biết tự kiềm chế không can thiệp vào công việc của người khác trong những trường hợp mà điều ấy không gây tác hại cho xã hội. Người tế nhị phải khiêm tốn và dễ tính, song không quá mức đến nỗi quên cả lòng tự trọng, tức là không chỉ biết tôn trọng bản thân, mà còn phải biết tôn trọng mọi người xung quanh.

Như đã biết từ lâu, hình thức giữ một vai trò quan trọng trong quá trình giao tiếp về công tác, cũng như riêng tư. Chính vì vậy, người có văn hóa lúc nào cũng nói những câu lịch thiệp song nêu bật được sự quan tâm của mình đối với người tiếp chuyện và đối với những vấn đề của người ấy. Nhà tâm lý học nổi tiếng A. Adơle (Áo) đã nói: «Một người không quan tâm đến những số phận của người khác thì sẽ gặp những khó khăn lớn trong cuộc sống và cũng gây loạn

lớn cho những người chung quanh». Con người có văn hóa tránh những cuộc tranh cãi không cần thiết, vì những cuộc tranh cãi đó không có tác dụng gì mà chỉ tạo cho nhau những bực bội vô ích. Con người có văn hóa không khi nào nói xấu người khác mà chỉ nói những lời lẽ tốt đẹp, tôn trọng lòng tự trọng của người khác, khích lệ những phẩm chất tốt đẹp ở họ và từ đó giúp cho họ có những hành động nhân hậu.

Lời nói

Hãy nói nhẹ nhàng và khiêm tốn (thậm chí trong những trường hợp căng thẳng nhất). Điều này mang lại trọng lượng cho lời nói, gây được không khí làm việc thuận lợi.

Để tránh những lời thừa, thỉnh thoảng cần chú ý tự theo dõi lời nói của mình. Khi trò chuyện, tránh không làm những động tác chân tay.

Cố gắng không ngắt lời người tiếp chuyện. Biết nghe- đó là một phẩm chất đặc biệt có ích. Không biết nghe là thể hiện sự hờ hững với công việc của người tiếp chuyện.

Hãy sử dụng thường xuyên ba từ: «xin lỗi», «cám ơn» «không dám».

Đừng vội chuyển sang xưng hô «cậu, tớ, mày tao». Hình thức xưng hô «anh, tôi» không làm xấu đi mối quan hệ bình đẳng (thậm chí khi trò chuyện với thiếu niên ở lứa tuổi 12—16). Cách xưng hô «mày, tao» của những người có vị trí xã hội cao thường gây ấn tượng không tốt. Những người đó nên nhớ rằng cách xưng hô như vậy khiến cho người tiếp chuyện với mình cũng có quyền chính đáng gọi anh ta bằng «mày».

Hãy tránh nói đến các chủ đề và tránh dùng những cách diễn đạt có thể khiến người tiếp chuyện khó chịu. Hãy đừng trở thành người hay quấy nhiễu, khuyên răn, nhắc nhở (đặc biệt đối với người lớn tuổi hơn mình) là không lịch sự.

Ngồi tiếp chuyện với người đang đứng là không đẹp mắt, cần đứng dậy và mời người kia ngồi hoặc cùng đứng trò chuyện. Không được ngồi khi có phụ nữ đang đứng.

www.nguoilauthangcuoicung.net

Trong khi trò chuyện không nên vỗ vai người tiếp chuyện (nhất là chưa quen lắm) hoặc nắm cúc áo, nắm tay áo và nói chung là chạm vào người đó. Không nên ăn khi nói chuyện, nếu cuộc trò chuyện diễn ra không phải trong bữa ăn.

Trò chuyện ầm ĩ ở ngoài phố và những nơi công cộng, nhất là khi người tiếp chuyện ở cách mình một khoảng, có thể làm phiền người xung quanh, và như thế là không đúng chỗ.

Khi nói chuyện không nên vung vẩy bất cứ cái gì trong tay, bật ngón tay, giậm chân, đập tay.

Chào hỏi

Người trẻ chào trước người lớn tuổi hơn, nam chào nữ trước, nhân viên chào thủ trưởng trước. Khi vào nơi nào thì chào người có mặt ở đó trước, khi đi ra thì chào tạm biệt người ở lại trước.

Đến chơi nhà ai, trước tiên chào bà chủ nhà, sau đó chào ông chủ nhà, rồi mới đến những người khác có ở đó theo thứ tự họ ngồi (không phụ thuộc nam hay nữ).

Có thể chào cả những người không quen, nếu bạn thường gặp họ ở ngoài phố mà khi rẽ vào phòng (hoặc vào chỗ làm việc, vào toa tàu, ngồi vào ô-tô) họ đang có mặt ở đó. Gặp lại một người bạn đã chào một lần trong ngày, có thể chào thêm một lượt nữa.

Khi chào hay khi làm quen, người lớn tuổi dơ tay để bắt tay cho người ít tuổi hơn, nữ đưa tay cho nam, thủ trưởng-cho nhân viên. Bắt tay không nhất thiết phải quá chặt. Không chìa tay qua bàn. Khi làm quen phải giới thiệu người trẻ với người lớn tuổi hơn, giới thiệu nam với nữ, nhân viên với thủ trưởng.

Khi bạn đi vào một nơi nào đó mà gặp người khác ở cửa, thì phải nhường đường cho người đang đi ra.

Nam với nữ

Nam giúp phụ nữ cởi và mặc áo măng-tô, không để người giữ quần áo làm việc đó.

Bước vào phòng, nam mở cửa và để cho phụ nữ đi trước. Vào tiệm ăn, rạp chiếu bóng hay rạp hát nam vào trước.

Trước khi ngồi vào bàn, nam mời phụ nữ ngồi chỗ tiện lợi hơn và giúp họ ngồi xuống.

Trong rạp chiếu bóng hay rạp hát, khi đi đến chỗ ngồi của mình, nam đi trước (mặt hướng về những người ngồi cùng dãy ghế). Tốt hơn là ngồi phía bên trái phụ nữ.

Khi đi cùng với phụ nữ đến những nơi công cộng, không để phụ nữ đứng lâu một mình.

Sau hai lần mời phụ nữ nhảy mà bị từ chối thì không nên mời lần thứ ba.

Trước khi hút thuốc, hãy xin phép phụ nữ. Chú ý để khói thuốc không làm phụ nữ khó chịu.

Nam bước ra khỏi ôtô-buýt, tàu điện trước và giúp phụ nữ xuống. Khi vào tàu, xe, nam để phụ nữ vào trước.

Khi lên cầu thang nam đi cạnh hoặc đi phía trước phụ nữ.

Làm khách và giao tiếp trong xã hội

Đến thăm không báo trước có thể đặt chủ nhân vào tình thế khó xử. Hơn nữa không được đến chơi khi không được mời.

Theo những quy ước về phép lịch sự, không nên đến thăm trước 12 giờ và sau 20 giờ. Khi là khách, chớ quên rằng chủ nhân cũng có công việc của họ: không kéo dài cuộc đến thăm, nhất là không nên kéo dài lúc chia tay.

Trước khi bước vào nhà, hãy vứt thuốc lá và bỏ mũ. Không nên đến chơi cùng với người không quen biết chủ nhà (nếu như chưa thỏa thuận trước với chủ nhà).

Chủ nhà không nên yêu cầu khách cởi giầy.

Đến chơi đúng giờ đã hẹn. Nói chung tính chính xác là phẩm chất hết sức có ích và rất dễ rèn luyện.

Cố gắng đứng hoặc ngồi sao cho không quay lưng vào bất cứ ai trong số những người có mặt. Khi đang là khách, không nên ngồi riêng ra đọc sách hoặc báo.

Khi ngồi vào bàn, không kéo lê ghế trên sàn mà nhấc

www.nguoilauthangcuoicung.net

lên. Nếu khách từ chối một món ăn hay thức ăn thức uống nào đó (không nhất thiết phải giải thích nguyên nhân), đừng bao giờ nài ép, thuyết phục họ: mỗi người có quyền ăn và uống tùy theo ý muốn.

Không mặc áo may ô hoặc pigiama tiếp khách (pigiama là quần áo ngủ, mặc nó đi lại trong hành lang hoặc trên tàu cũng là bất lịch sự). Không đặt găng tay, khăn mùi xoa và lược lên bàn. Nói chung nên tránh tất cả những gì có thể gây cho những người xung quanh khó chịu.

Chương trình hành động. Trước hết, bạn hãy suy ngẫm xem hình thức giao tiếp và vẻ ngoài của bạn đã gây ấn tượng như thế nào đối với những người chung quanh. Cần phải nghiêm khắc với bản thân ngay từ đầu và sau đấy sẽ quen. Cần tiếp thu lời khuyên của các nhà mỹ dung học dẫn ra ở đây và hãy bắt đầu từ việc đơn giản nhất, dùng nước lạnh nhiều hơn. Nếu cần thiết nên thường xuyên áp dụng tất cả những hướng dẫn còn lại, trong số đó nhiều hướng dẫn tuy thật đơn giản và dễ thực hiện, nhưng phần lớn đàn ông hiện nay vẫn chưa quen chúng.

Để nắm vững «những tiêu chuẩn của người lịch sự» cũng không khó gì. Sau khi hiểu và ghi nhớ những quy ước đã dẫn ra trong những tiêu chuẩn ấy, tự mình phải phân tích có phê phán tính cách giao tiếp của mình với những người chung quanh trong vài tuần lễ, cố gắng bổ khuyết dần dần những thiếu sót trong hành vi của mình. Kết quả của việc sử dụng thành thạo «Những tiêu chuẩn» thật bất ngờ, đôi khi những kết quả ấy biến đổi tận gốc mối quan hệ giữa con người, tạo ra bầu không khí tốt đẹp, bình thản và chân thực.

Tác giả hy vọng rằng chương trình hành động của chương này sẽ giúp bạn đọc hoàn thành việc xây dựng cho mình một kế hoạch riêng toàn diện nhằm «sáng tạo ra chính bản thân mình». Kế hoạch này đã được trình bày một cách nhất quán trong những chương trình hành động ở tất cả các chương trước.

Lời kết

LẤY LẠI TUỔI TRẺ

Tháng10 năm 1976 đã diễn ra một sự kiện mà theo nhìn nhận của tác giả nó đã đánh dấu một giai đoạn vô cùng quan trọng trong sự phát triển của khoa học: tại Maxcơva đã khai mạc buổi lễ long trọng thành lập Viện xã hội toàn liên bang về các vấn đề nâng cao tuổi thọ con người.

Trong nhiều thế kỷ, người ta vẫn quan niệm rằng chỉ có một con đường duy nhất để nâng cao tuổi thọ con người là sử dụng mọi khả năng của y học và tiến bộ xã hội, nhờ đó bảo đảm để ngày càng có nhiều người sống đến giới hạn tự nhiên của tuổi già và cái chết. Song, như các chuyên gia đã xác định, thậm chí thắng lợi có tính chất quyết định đối với các bệnh tim mạch và ung thư cũng chỉ có thể kéo dài tuổi thọ trung bình của con người thêm 10 — 15 năm nữa.

Sức đề kháng của cơ thể con người chứa đựng nguồn dự trữ quan trọng hơn nhiều. Những nguồn dự trữ bên trong bảo đảm sự sống của con người to lớn đến mức Metnhicôp vĩ đại đã nói: «Chết trước 150 tuổi là cái chết bắt buộc». Lối sống của con người đương thời thường làm suy yếu và phong tỏa sức đề kháng và các hệ thống thích nghi của cơ thể hơn là phát triển chúng. Các cơ quan và tổ chức của chúng ta, vốn được cấu tạo để hoạt động thường xuyên và có chất lượng trong suốt 100 — 150 năm, lại phải chịu những chấn động liên tục, mà thực chất là hoạt động quá sức, vô tổ chức của một số hệ thống này, và sự thiếu vận động của một số hệ thống khác. Song, bất chấp sự hỗn loạn, sự mất cân bằng có thể gây hư hỏng bất kỳ loại máy móc nào, kể cả loại chắc chắn nhất, cơ thể chúng ta ở mức độ nào đó vẫn hoạt động chức năng bình thường suốt nhiều chục năm, hơn nữa, còn nhiều lần tự hồi phục khá tốt sau mọi thương tổn và bệnh tật. Thật khó mà tưởng

www.nguoilauthangcuoicung.net

tượng cuộc sống chúng ta sẽ biến đổi như thế nào, nếu như với sự bền vững hiếm có như vậy của cơ thể, chúng ta có thể loại trừ được cho cơ thể sự mất cân bằng hoạt động ở tất cả các hệ thống và cơ quan.

Các nhà khoa học đã đưa ra những con số khác nhau về tuổi: 120, 150 thậm chí 400 tuổi. Vậy trên thực tế tại sao chúng ta không sống 400 tuổi để kịp làm biết bao điều tốt lành?!

Ở mọi thời đại, khoa học đã giải quyết thành công đến mức nào đó chính những nhiệm vụ bức thiết đối với cuộc sống. Ngày nay việc tăng tuổi thọ con người có thể trở nên đặc biệt quan trọng do nhiều vấn đề cấp bách, trong đó nổi lên hai vấn đề: cần thiết phải nâng cao tuổi thọ của các nhà khoa học để họ kịp hiện thực hóa những kiến thức đã tích lũy được; cần thiết kéo dài đáng kể tuổi thọ của các nhà du hành vũ trụ để họ tiến hành những chuyến bay xa đến những thế giới cách xa chúng ta nhiều chục năm ánh sáng. Tính chất cấp bách của những nhiệm vụ trên đã được xác nhận bằng những tính toán của một số nhà tương lai học. Họ khẳng định rằng chỉ đến năm 2060, ở bên ngoài Trái Đất sẽ có những khu dân cư cố định với số lượng lên đến 15—16 tỷ người...

Becna Sô khi về già đã nói: «Già thật đáng buồn, song đó chính là phương pháp duy nhất để sống lâu». Hình như nhà thông thái người Anh này đã lầm lẫn: có thể sống lâu mà mà không già. Viện xã hội mới mở ở Maxcơva được gọi một cách không chính thức là Viện khoa học giữ gìn tuổi trẻ. (Juvenologie-khoa học về các biện pháp giữ gìn, kéo dài, và thậm chí phục hồi tuổi trẻ). Nâng cao tuổi thọ con người không có nghĩa là kéo dài sự già vô tận khi người đàn ông bắt đầu đầu trở thành ông già ở tuổi 70 và cứ thế lặng lẽ già yếu cho đến 400 tuổi. Không, nâng cao tuổi thọ con người nhất thiết phải bằng cách kéo dài đến mức tối đa giai đoạn sống tích cực, khi con người khỏe mạnh, dồi dào sức lực, minh mẫn, kiến thức, kinh nghiệm, khi những khả năng thể lực kết hợp hoàn toàn với trình độ nghề nghiệp cao. Có nghĩa là phải mở rộng một cách dứt khoát những

giới hạn của lứa tuổi mà trong lời mở đầu của cuốn sách này tác giả gọi là «tuổi vàng ngọc».

Các nhà khoa học cho rằng có thể giải quyết những nhiệm vụ trên không chỉ bằng cách đi sâu vào phân tử, tế bào hoặc gien mà còn bằng cách áp dụng triệt để những biện pháp tự nhiên đã được thử thách để nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất, những biện pháp dành cho các bạn nam giới đã trình bày trong cuốn sách này.

Tác giả đã nêu cho L. M. Xukharepxki, giám đốc Viện khoa học giữ gìn tuổi trẻ một câu hỏi như thế này: «Để giải quyết những vấn đề khoa học giữ gìn tuổi trẻ đòi hỏi rất nhiều thời gian. Các thế hệ mai sau mới được hưởng kết quả của công trình trên. Vậy thì những người đương thời chỉ còn biết ghen tỵ với hậu sinh chăng?»

«Tuổi 400,-Xukharepxki trả lời,-tất nhiên, đó là là việc của tương lai xa xôi. Song ngay từ bây giờ chúng ta có thể đề cập đến một thời hạn sống lâu hơn đáng kể so với hiện tại. Nếu con người ngay từ khi ra đời đã có nếp sống hoàn toàn đáp ứng mọi quan niệm của chúng ta về các tiêu chuẩn vệ sinh tâm lý, vận động thể lực, vệ sinh ăn uống, lao động và nghỉ ngơi, thì sẽ sống không ít hơn 150—200 tuổi. Sức dự trữ của cơ thể chúng ta là như vậy. Công việc của mỗi chúng ta là thực hiện tiềm năng ấy.

Bốn mươi năm trước khi có Viện khoa học giữ gìn tuổi trẻ, nhà văn xuất sắc Mikhain Dôsencô đã cho ra đời cuốn sách mang tên «Tuổi trẻ được tái hồi». Dôsencô không đặt cho mình những nhiệm vụ khoa học thuần túy, song các tư liệu ông đưa vào «Tuổi trẻ được tái hồi» cho đến nay vẫn được chú ý đặc biệt. Tác giả đã có một ấn tượng mạnh mẽ đối với cuốn sách trên và muốn lưu ý bạn đọc một đoạn trích dẫn chi tiết trong đó, vì tác giả cho rằng thậm chí những sự kiện đã được mọi người biết cũng chỉ có sức thuyết phục một khi chúng được trình bày bằng một tài năng như Mikhain Dôsencô.

«Đây là danh sách những vĩ nhân,-M. Dôsencô viết,- mà sức khỏe và tuổi thọ cao của họ có được là do chính họ:

Căng — 80 tuổi, Tônxtôi — 82, Galilê — 79, Hopxơ —

www.nguoilauthangcuoicung.net

92, Selinh — 80, Pitago — 76, Xênêca — 70, Gơt — 82, Niutơn — 84, Pharađây — 77, Paxtơ — 74, Hacvây — 80, Đacuyn — 73, Xpencơ — 83, Xmailơ — 90, Platôn — 81, Xanh-Ximông — 80, Eđixơn — 82...

Căng (1724 — 1804) nhiều lần đã nói và viết rằng chính ông tự tạo cho mình sức khỏe và kéo dài cuộc sống của mình.

Người ta từng coi những lời tuyên bố trên của ông như một sự lẩn thẩn nào đó của nhà triết học vĩ đại.

Song, như chúng ta thấy, trên thực tế Căng đã «tự tạo bản thân», và thậm chí đã tự tạo nếu có thể nói như vậy-từ chất liệu «không hoàn toàn tốt».

Vào những năm tuổi trẻ, sức khỏe của Căng rất kém. Bệnh tật đủ loại, những cơn động kinh và khí chất ưu tư, sầu não đã báo trước sự đoản thọ...

Cơ thể yếu đuối, thậm chí bệnh hoạn từ thuở lọt lòng, vậy mà ông đã đạt đến tuổi thượng thọ. Đến năm 40 tuổi, sức khỏe của ông ngày càng được củng cố, và cho đến trước hai năm cuối đời ông hầu như không biết đến ốm đau...

Cả cuộc đời ông được sắp xếp, tính toán chính xác như một chiếc đồng hồ bấm giây tinh vi nhất. Đúng 10 giờ ông lên giường ngủ, đúng 5 giờ ông thức dậy. Và suốt 30 năm trời, chưa bao giờ ông thức dậy không đúng giờ. Bảy giờ đúng ông bước ra khỏi nhà đi dạo. Những người dân ở Kenicxbec thường theo đó để kiểm tra đồng hồ của mình...

Gơt (1749 — 1832), cũng như Căng, luôn vươn đến sự chính xác và trật tự. Tương tự như Căng, thời trẻ ông không có sức khỏe tốt. Ông đã tạo ra sức khỏe cho mình bằng ý chí của bản thân và bằng sự tìm hiểu tỉ mỉ cơ thể của mình. Năm 19 tuổi ông bị xuất huyết ở phổi. Năm 21 tuổi ông gần như bị suy nhược thần kinh hoàn toàn, sức khỏe và hệ thần kinh suy sụp.

Ông không thể chịu nổi thậm chí một tiếng động nhỏ. Bất kỳ tiếng ồn nào cũng khiến ông bị kích động đến phát khùng. Những cơn chóng mặt và bất tỉnh nặng nề đã ngăn cản ông không thể làm việc trí óc.

Sau khi tìm hiểu kỹ cơ thể mình, Gớt đã dần từng bước đem lại sức khỏe tuyệt diệu cho bản thân và giữ được sức đó hầu như đến những năm tháng cuối cùng của cuộc đời sống lâu của mình...

Ông đã chiến đấu với sự ốm yếu của mình, với bệnh suy nhược thần kinh và sự mềm yếu về tinh thần một cách cực kỳ kiên trì, và có cân nhắc kỹ...

Con người vĩ đại ấy là một trong số rất ít người đã sống được 82 năm mà thậm chí không hề biết sự già yếu.

«Và khi qua đời,-Eckecman kể lại,-lúc thay quần áo cho ông lần chót, người ta đã thấy cơ thể 82 tuổi của ông vẫn như thanh niên, vẫn tươi tắn và thậm chí tuyệt đẹp»...

Khi là một ông già 68 tuổi, Gơt đã viết trong một lá thư nhân cái chết của một người quen như sau: «Vậy là Z đã qua đời, mới chỉ sống đến 75 tuổi. Sao con người sinh ra bất hạnh như vậy, họ không đủ can đảm để sống lâu hơn nữa...»

L. N. Tônxtôi sống đến 82 tuổi. Tuổi thọ của ông không phải ngẫu nhiên.

Ông sống lâu được như vậy chẳng phải vì cuộc sống của ông là cuộc sống của một bá tước và địa chủ-một cuộc sống đầy đủ tiện nghi và sung túc. Tất nhiên, cuộc sống đó cũng giúp ông một phần, song cũng chính nó ít nhiều đã làm hại ông, tạo nên hàng loạt mâu thuẫn khiến thần kinh và sức khỏe ông suy sụp. Như đã biết, chính những mâu thuẫn đó là nguyên nhân dẫn đến cái chết của ông (ông già vĩ đại đó sau khi vứt bỏ cuộc sống quý tộc, bỏ nhà ra đi và không bao lâu đã qua đời trên đường đi).

Những quan niệm thông thường cho rằng Tônxtôi là người có sức khỏe tuyệt vời là không đúng. Hồi trẻ ông bị bệnh phổi và được chữa khỏi chớm lao. Vào tuổi 40 ông bị suy nhược thần kinh nặng, sức lực suy sụp rất nhanh. Ông đã kiên nhẫn đấu tranh với bệnh suy nhược thần kinh đó suốt trong nhiều năm. Cuộc đấu tranh đó đã thắng lợi...

Trong thời kỳ bị đau ốm, ông đã viết cho bạn bè và người thân của mình về tình trạng bệnh tật. Thật ngạc nhiên khi đọc những bức thư này, vì lời lẽ trong thư không phù hợp với quan niệm thông thường của chúng ta về một

17-692

www.nguoilauthangcuoicung.net

Tônxtôi mà mãi đến năm 75 tuổi mới biết đi xe đạp, năm 80 tuổi vẫn cưỡi ngựa và cho chạy nước kiệu suốt 20 dặm...

Điều đáng quan tâm là N. L. Tônxtôi đã chiến đấu để củng cố thần kinh của mình ra sao và phục hồi sức khỏe của bản thân bằng cách nào. Khi hiểu rằng một vài phần nào đó của não đã bị mệt mỏi quá mức vì lao động văn học, ông vẫn không hề ngừng làm việc (điều đó chắc chắn có thể sẽ gây nguy hại cho ông) mà chỉ hướng nghị lực của mình sang công việc khác. Khi thì ông bắt đầu học tiếng Hy Lạp, khi thì làm việc ở trang trại, quan tâm đến từng việc nhỏ nhặt, khi lại chép bảng chữ cái cho nông dân, hoặc cuối cùng, lại bắt tay vào triết học và viết những bài báo về các vấn đề tôn giáo hoặc đạo đức...

Ở lĩnh vực nào Tônxtôi cũng thành công. Ông đã lấy lại cho mình sức khỏe đã bị mất, lấy lại khả năng sáng tạo, và hầu như đến phút chót đời mình, ông không biết đến sự già yếu, suy sụp...

Trong «Tuổi trẻ được tái hồi», Mikhain Dôsencô còn viết về nhiều nhà khoa học, nhà văn, họa sĩ đã sống và làm việc không thật sáng suốt, kết quả là đã gây tổn hại cho sức khỏe tinh thần và thể chất, sớm mất đi khả năng sáng tạo và cái chết đến nhanh chóng. Câu châm ngôn nổi tiếng: «Tinh thần lành mạnh trong một cơ thể lành mạnh» trong tác phẩm của Dôsencô đã được diễn đạt theo cách mới: «Cơ thể lành mạnh được tạo nên nhờ một tinh thần lành mạnh»!

Chí hướng và tinh thần cứng rắn của các nhân vật của Mikhain Dôsencô thật đáng khâm phục. Nếu là ngày nay thì họ còn có thể sử dụng những biện pháp tăng cường sức khỏe có hiệu quả nhất đã đề cập phần nào trong cuốn sách này.

Tác giả đã nhiều lần dự những buổi nói chuyện của nhà phẫu thuật nổi tiếng Nicôlai Mikhailôvich Amaxôp-người đầu tranh mãnh liệt cho một nếp sống lành mạnh, mà trước hết theo ông tuyên bố là «chế độ hạn chế ăn uống và tăng cường vận động». Ông kết thúc những buổi nói chuyện của mình bằng một câu bất di bất dịch: «Cám ơn các bạn đã chú ý lắng nghe, nhưng thành thật mà nói tôi không nghĩ rằng

một người nào đó trong số các bạn lại làm theo lời kêu gọi của tôi để hạn chế bản thân về ăn uống, rèn luyện và tăng cường vận động thể lực cho mình: xuất phát từ quan điểm tiện nghi hiện đại, chế độ sinh hoạt như thế là phản tự nhiên, mặc dù chỉ có chế độ đó mới bảo đảm được sức khỏe bình thường cho mỗi chúng ta».

Cũng khó mà đoán biết được phải chăng chính N. M. Amaxôp thật sự không tin những người đương thời sẽ nhận ra để bắt đầu sống một cách đúng đắn, hay đó chỉ là một phương pháp sư phạm của một diễn giả có kinh nghiệm muốn nhờ một câu gây choáng để thức tỉnh người nghe hướng tới những kết luận tích cực đã nghe được. Nhưng chắc gì chủ nghĩa bi quan ở đây đã được biện minh, mặc dù con người có một quán tính nào đó, và trong thời đại ngày nay, theo quán tính đó, con người vẫn tổ chức cho mình một cách phản tự nhiên là nhịn đói hợp vệ sinh, tắm trong nước băng vào mùa đông và chạy maratông về mùa hè.

Học thuyết của viện sĩ N. M. Amaxôp đã làm nhiều người sợ hãi vì tính siêu thoát của nó: cuộc sống gì mà chỉ bao gồm có hạn chế ăn uống và tăng cường vận động, đó là cuộc sống ư? Thế còn niềm vui thì như thế nào? Thật ra, tạo dựng cho mình một cuộc sống tràn đầy khổ ải-đó là điều ngu xuẩn. Có thể nhiều người lẩn tránh thể dục thể thao chính vì không muốn tự đầy đọa thêm bằng những bài tập luyện mà nếu không có chúng, cuộc sống vẫn không nhẹ nhàng?! Nhưng theo tác giả được biết, bản thân Amaxôp không tạo ra ấn tượng một con người bất hạnh. Hoàn toàn ngược lại, lúc nào ông cũng thích nói đùa, lúc nào cũng sẵn sàng cười vui. Là con người luôn bận, song trông ông vẫn hạnh phúc. Không phải con người phong lưu mà chính là con người hạnh phúc. Bởi vì ông tìm thấy niềm vui không phải trong bữa ăn ngon hoặc ngồi bình thản xem truyền hình mà là ở sự hoạt động căng thẳng trong tư duy và cơ bắp. Chỉ có sự kết hợp ấy mới có thể trở thành nền tảng cho một cuộc sống hạnh phúc chân chính và cho một sức khỏe vững chắc.

Đúng thế, cần biết rằng bản thân sự tích cực vận động

www.nguoilauthangcuoicung.net

không bảo đảm có được một sức khỏe vững chắc. Nó còn phải được bổ sung đầy đủ bằng lao động trí tuệ. Viện sĩ Amaxôp thừa nhận như vậy. Nhà văn Dôsencô cũng khẳng định điều đó. Còn việc phân tích sự tiến hóa của con người lại xác nhận tính lôgíc của học thuyết «hạn chế ăn uống và tăng cường vận động».

Chúng ta bắt đầu câu chuyện từ thời xa xưa. Thường thì chúng ta đã có một định hình trong tư duy về tổ tiên xa xưa của chúng ta-người crômanhông sống vào thời đại đồ đá cũ, đã dùng sức lực của mình để chống lại thú dữ, chống lại những biến đổi của tự nhiên và những tai họa khác, đó là những người đáng thương và bất hạnh. Nhưng dẫn liệu mới nhất đã bác bỏ quan niệm đó. Các nhà khảo cổ đã chứng minh là người Crômanhông có thân thể rắn chắc, khỏe mạnh, có cấu tạo tuyệt vời (chiều cao trung bình 183 — 187 centimet). Người crômanhông đã phải làm việc nhiều, nhưng cũng tìm được «thời gian rỗi dành cho văn hóa», nhiều hình vẽ trên đá chứng minh điều đó Nếu người crômanhông có sức khỏe tuyệt vời thì sức khỏe đó phải có chế độ dinh dưỡng thích ứng mới bảo đảm được. Mặc dù khó hình dung rằng người crômanhông đã ăn uống sung túc và rất đều đặn. Công việc chủ yếu của người crômanhông là hái lượm và săn bắt-những công việc ấy không thể bảo đảm cung cấp liên tục thực phẩm được, nghĩa là chế độ dinh dưỡng không đều đặn cũng không tác hại đến sức khỏe của họ.

Ngoài ra, theo tính toán của nhà khảo cổ học Xô viết X. Bibicôp, người đàn ông crômanhông ngoài việc phải tự nuôi mình, còn phải nuôi thêm hai người nữa (hiện nay, tôi xin nhắc lại, mỗi người sản xuất trực tiếp cũng chỉ nuôi nổi ba người.)

«Chế độ vận động» của người crômanhông chắc chắn là rất tích cực. Dùng một mũi giáo để hại con mồi, người thợ săn thực tế phải vượt những khoảng cách bằng khoảng cách chạy maratông. Chỉ có những đống lửa và da thú bảo vệ họ tránh cái lạnh ban đêm. Xét về tổng thể, chỉ có những điều kiện ấy mới tạo ra cho họ sức khỏe bền chắc.

Hàng vạn năm đã trôi qua như vậy. Chỉ vào thời đại đồ đá mới (10 — 12 nghìn năm về trước) mới diễn ra những biến đổi căn bản, nông nghiệp và chăn nuôi trâu bò mới xuất hiện. Cả ở thời đại đồ đá cũ, cả ở thời đại đồ đá mới, cả trong thời gian muộn hơn về sau này, và ngay cả những thời kỳ gần đây nhất, hầu như tất cả hoài bão chủ yếu của loài người đã quy tụ về một công thức: ăn ngon, sưởi ấm, giảm nhẹ lao động. Do tích lũy dần dần từ hàng nghìn năm, sự tiến bộ kỹ thuật mới giành được những giá trị ấy.

Ngày nay, chúng ta đã có thể vui mừng: phần lớn đã đạt được ước mơ hàng nghìn năm của loài người. Thỏa thích những món ăn đối với bất kỳ khẩu vị nào, ở trong nhà thì ấm áp, cuộc sống diễn ra trên những chiếc ghế bành mềm mại-kể cả ở nhà lẫn cơ quan, và thậm chí đôi khi ngồi trên những chiếc ghế bành mềm mại của ôtô riêng hoặc ôtô buýt đưa chúng ta từ nhà đến nơi làm việc. Thật chẳng muốn rời chiếc ghế bành ấy chút nào. Hiện nay người ta đã tạo được cả vô tuyến truyền hình điều khiển từ xa, có thể chuyển chương trình (kênh truyền hình mà không phải rời khỏi chỗ ngồi).

Mọi việc dường như tốt đẹp, nhưng đúng là mới mấy chục năm mà công thức «ăn ngon sưởi ấm, giảm nhẹ lao động» của nhiều thế kỷ đã phải nhường chỗ cho công thức khác-«ăn quá mức, vi phạm điều hòa nhiệt, thiếu lượng vận động». Công thức này là cơ sở của phần lớn bệnh tật ngày nay, vì dạng sinh thái «người thông minh» đã hình thành và được hình thành dưới ảnh hưởng của những mâu thuẫn, và thiên nhiên của chúng ta đã không thể cải tạo lại cho phù hợp với những điều kiện mới, nhưng lại bất ngờ đối với thiên nhiên. Những bệnh tật ngày nay—về cơ bản, đó là những bệnh tật thích nghi, chính xác hơn-những bệnh tật của một cơ chế không biết cách thích nghi với những điều kiện mới của cuộc sống. Không thể không có những bệnh tật đó, vì rằng không có ai trong chúng ta có thể biến đổi được bản chất sinh học của mình. Nhưng chúng ta có thể làm cách khác. Sống nhưng không ăn uống quá mức, không vi phạm điều hòa nhiệt và không thiếu lượng vận

www.nguoilauthangcuoicung.net

động. Chúng ta có thể làm được như thế không? Vậy tại sao chúng ta không làm?

Có lẽ điều này hoàn toàn giải thích được. Con người từ rất lâu, mong muốn được ăn no, được sưởi ấm và ít phải vận động, trong một thời gian ngắn ngủi không thể thay đổi tâm lý đó của mình được. Chúng ta không bao giờ thấy mãn nguyện với những giá trị đã chờ đợi lâu dài ấy. Chúng ta đã ăn nhiều, thậm chí ăn quá nhiều, nhưng vẫn còn sợ bị đói. Những con người no đủ như vậy vẫn còn nhớ đến hàng nghìn năm đói kém đã ghi sâu vào tâm khảm chúng ta. Những cái «no mà đói» ấy không thể kéo dài vĩnh viễn được! Đến khi nào thì chúng ta mới yên tâm?

Chẳng nghi ngờ gì nữa! Ngay bây giờ, ngày càng có nhiều người sống với chế độ ăn uống hạn chế theo quan điểm đa số (thực chất là hoàn toàn bình thường), sống trong những chế độ nhiệt bảo đảm cho sự rèn luyện tốt, sống với chế độ vận động phù hợp với những mẫu chuẩn cho một sức khỏe vững chắc. Và sức khỏe như vậy đang tồn tại, mà trong những điều kiện mới có thể không có sức khỏe ấy. Thật ra, cũng còn không ít những yếu tố gây tổn hại cho sức khỏe: thần kinh căng thẳng, nhiễm bẩn môi trường, những thói quen có hại. Những yếu tố ấy cũng chống lại có kết quả nếp sống bảo đảm được sức khỏe tinh thần và thể lực.

Có thể khẳng định mà không sợ rơi vào lĩnh vực huyền bí rằng: mỗi người, khi lựa chọn cho mình nếp sống này hay khác, tâm trạng thần kinh, chế độ ăn uống, tích cực vận động này hay khác, thì ở mức độ nào đó, người ấy đã tự quyết định thời hạn cho cuộc đời của mình. Chúng ta đã biết cách làm thế nào để cộng thêm những năm sống khỏe mạnh và tích cực bằng những biện pháp tuyệt vời như chạy và trượt tuyết, ăn uống điều độ, rèn luyện, biết cách điều khiển cảm xúc của mình. Chúng ta càng nắm vững những biện pháp ấy đầy đủ bao nhiêu, càng kết hợp chúng với nhau tốt bao nhiêu trong một tổ hợp duy nhất, thì khả năng của chúng ta sống lâu hơn, hạnh phúc hơn so với sức khỏe và cân bằng thần kinh tốt hơn bấy nhiêu.

Nhưng vì toàn bộ tổ hợp những biện pháp nâng cao sức khỏe lại vướng trong một mâu thuẫn nhất định với tâm lý của con người đương thời, nên vẫn chưa được phổ cập đầy đủ. Còn những biện pháp mạnh mẽ nhất, có khả năng không chỉ nâng cao sức khỏe, mà thậm chí còn làm trẻ lại: nhịn đói có mức độ, bơi mùa đông, chạy maratông, lại rất mâu thuẫn với tâm lý ấy. Đối với số đông người, những biện pháp như vậy ngược với tự nhiên. Nhưng tình hình này sẽ biến đổi. Con người không thể hủy hoại bản chất của mình, nhưng để sống được, con người buộc phải thay đổi tâm lý, quan điểm của mình đối với bản chất của nhu cầu. Không phải chúng ta mà cả con cháu của chúng ta sẽ biết kết hợp cả sự nhịn ăn định kỳ, cả tắm trong nước băng tan và cả chạy với cự ly rất xa một cách bình thường và hoàn toàn hợp tự nhiên. Chúng ta sẽ quay lại với nếp sống lành mạnh của tổ tiên xa xưa của chùng ta. Chúng ta sẽ quay lại, tất nhiên là trên vòng xoắn ốc mới của chuỗi xoắn ốc vô tận của sự sống. Thời đại đó sẽ đến. Mong sao thật nhanh chóng đến với tương lai!

Khi nói đến các biện pháp giữ gìn, kéo dài và phục hồi tuổi trẻ cho chúng ta, tác giả không muốn bạn đọc của cuốn sách dành cho nam giới này tiếp nhận những lời đề nghị được trình bày như một tổng số những lời khuyên. Tác giả cho rằng tất cả các biện pháp nâng cao sức khỏe là một hệ thống xác định, bao gồm ít nhất sáu hợp phần cơ bản.

1. Những biện pháp góp phần giữ gìn tính bền vững của hệ thần kinh và hình thành cảm xúc tốt.

Con người hiện thời, do sống trong điều kiện có khối lượng thông tin dư thừa và những căng thẳng thần kinh thường xuyên, nên có thể giữ gìn và tăng cường sức khỏe của mình chỉ trong trường hợp nếu họ là người có tính tình đôn hậu, có khả năng bỏ qua những cảm xúc xấu hoặc chuyển chúng thành tốt, như nhân vật ở những chương đầu cuốn sách dành cho đàn ông của giáo sư Nikitin đã làm được.

Những phẩm chất tin cậy để giữ gìn sức khỏe tinh thần đó là lòng nhân hậu, tính trung thực, sự nhậy cảm và tôn

www.nguoilangthangcuoicung.net

trọng mọi người xung quanh, tính hài hước, sự tận tâm và tài nghệ cao trong công việc của mình.

Ở mức độ lớn các bài tập thể thao, việc tuân thủ chế độ làm việc và nghỉ ngơi, các quy tắc vệ sinh cá nhân và vệ sinh trong đời sống lứa đôi, âm nhạc, văn học, lao động chân tay thường xuyên tiếp xúc với thiên nhiên (những điều trên chủ yếu được đề cập trong các chương I, III, cũng như ở chương X của cuốn sách này) sẽ tạo điều kiện cho sự hình thành «tính tình đôn hậu».

Những người nắm cặn kẽ phương pháp tập luyện tự sinh sẽ đạt được đỉnh cao trong việc điều khiển hệ thần kinh của mình.

2. Những biện pháp tăng cường và hoàn thiện hệ tim mạch

Hệ tim mạch có thể coi là mắt xích yếu hơn cả trong hệ thống bảo đảm sự sống của con người hiện nay, con người vẫn còn thích nghi kém với bước chuyển đột ngột từ cuộc sống có vận động đầy đủ sang những điều kiện tiện nghi trong sinh hoạt và trong sản xuất.

Trong các biện pháp đó, chiếm hàng đầu là các bài tập đi bộ nhanh, chạy, bơi, trượt tuyết, bơi thuyền, đi xe đạp. Những bài tập này tạo điều kiện để hoàn thiện một cách hài hòa nhất hệ tim mạch, với điều kiện tuân thủ các nguyên tắc tập luyện có hệ thống, lượng vận động vừa sức tăng dần dần và tuần tự. (Như đã trình bày ở chương II). Những bài tập này còn có tác động tốt đối với hệ thần kinh, hệ hô hấp và các hệ thống khác của cơ thể chúng ta.

Những người đủ sức tập môn chạy maratông sẽ đạt được đỉnh cao trong việc hoàn thiện những hệ thống ấy.

3. Những biện pháp duy trì trọng lượng bình thường, thải loại các chất cặn bã có hại ra khỏi cơ thể.

Vượt quá mức chuẩn về trọng lượng và tích tụ các chất thải trong cơ thể sẽ dẫn đến mất cân bằng trong hoạt động của tất cả các cơ quan và hệ thống của chúng ta, hậu quả tai hại là đủ loại bệnh tật và sự già trước tuổi.

Để chống lại trọng lượng thừa chỉ có hai biện pháp đáng

tin cậy: ăn uống hạn chế về lượng calo, nhưng vẫn đầy đủ thành phần (nên chú ý ăn trái cây, rau tươi, hạn chế đồ ngọt và chất bột), có chế độ vận động tích cực, ưu tiên các bài tập có chu kỳ (đi bộ nhanh, chạy, bơi, trượt tuyết, bơi thuyền, đi xe đạp). Những vấn đề đó đã trình bày ở chương IV.

Những người áp dụng phương pháp nhịn ăn từng giai đoạn ngắn sẽ đạt đỉnh cao trong việc khắc phục trọng lượng thừa và tẩy trừ các cặn bã có hại.

4. Các biện pháp rèn luyện cơ thể và hoàn thiện sức đề kháng của cơ thể đối với những xâm nhập có hại.

Những đặc tính trên càng phát triển thì các tố tính dễ bị cảm lạnh và dễ mắc các bệnh khác của con người càng giảm. Điều này đã nói trong chương V.

Những người bơi mùa đông sẽ đạt đến đỉnh cao trong rèn luyện cơ thể.

5. Các biện pháp hoàn thiện hệ hô hấp và giúp cho việc từ bỏ các thói quen có hại đến sức khỏe (trước hết là hút thuốc và uống rượu).

Về điều này có thể đọc trong các chương VI, VII, VIII và IX. Đạt được đỉnh cao ở đây sẽ là những người hoàn toàn loại trừ rượu và thuốc ra khỏi đời sống của mình, đồng thời nắm được tổ hợp các bài tập thể dục hô hấp và thường xuyên luyện tập chúng, tiếp xúc tối đa với không khí trong lành ở ngoại ô thành phố.

6. Những biện pháp hoàn thiện hệ cơ xương.

Trước tiên cần nói đến những tổ hợp bài tập khác nhau nhằm củng cố các cơ tay, lưng, ngực, bụng, chân, cổ, hoàn thiện tư thế và luyện các khớp xương. Ngoài ra, tự xoa bóp và những biện pháp hồi phục khác cũng có ý nghĩa lớn. Điều này đã nêu ở chương VII.

Những người tập luyện thể dục sức mạnh và thường xuyên tự xoa bóp sẽ đạt đến đỉnh cao.

Tác giả thấy có nghĩa vụ phải nói thêm rằng hệ thống này không phải là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học (dù

www.nguoilangthangcuoicung.net

rằng mỗi hợp phần của hệ thống đều được các chuyên gia nghiên cứu kỹ lưỡng), mà do chính tác giả đề ra dựa trên cơ sở kinh nghiệm bản thân trên những quan sát, suy nghĩ trong nhiều năm.

Tuy nhiên, tác giả cho rằng hệ thống trên thâu tóm khá đầy đủ, những chỉ số cơ bản mà từ đó hình thành nên những quan niệm của chúng ta về sức khỏe của đàn ông tuổi trung niên.

Chắc chắn rằng người nào đạt đến đỉnh cao của cả sáu điểm trên đều có thể tin mình đã có được những phẩm chất thể lực đặc trưng cho những thanh niên khỏe mạnh, tráng kiện ở độ tuổi hai mươi đã lấy lại được tuổi thanh xuân của mình.

Và để phục hồi được tuổi trẻ, tức là trả lại cho mình những phẩm chất mà mỗi người trong chúng ta đã có khi còn 25 — 30 tuổi, chỉ cần có sự cố gắng đáng kể trong tất cả sáu điểm của chương trình trên và đạt đến đỉnh cao ít nhất trong hai điểm.

Tác giả không thấy có nguyên nhân nào ngăn cản mỗi người đàn ông chúng ta làm được điều đó.

Mục lục

	Mở đầu	5
	Tuổi vàng ngọc	5
Chương I.	**Sức trẻ bền lâu của giáo sư Nikitin hay là sức khỏe của con người-kết quả của nếp sinh hoạt**	15
	Con người không có tuổi	16
	Thử nghiệm sức khỏe	20
	Thử nghiệm về mối đe dọa nhồi máu cơ tim	22
	Thử nghiệm về sự căng thẳng	25
	Cuộc đối thoại về thể dục sáng	29
	Mức chuẩn của thể trọng	35
	Tiêu chuẩn của vẻ đẹp	37
	Biện pháp chống gù	38
Chương II.	**Lên đỉnh đồi Blagađat hay bài thuốc tốt nhất chữa nhồi máu**	42
	Phương pháp gián cách	43
	Bước theo cách Nhật Bản	46
	Chạy theo phương pháp Lidiađơ	49
	Một, hai, chạy!	51
	Bài tập số một	53
	Quan điểm của bác sĩ	55
	Liều lượng chạy	57
	Sự rủi ro của thế kỷ XX	62
	Phương pháp aêrôbic của bác sĩ Cupơ	67
	Sân vận động tại nhà	70
	Phương tiện giao thông nhanh nhất	72
	Đàn ông ở trong nước.	75
Chương III.	**Làm thế nào để vui tươi hay suy nghĩ về ý nghĩa của thần kinh và xúc cảm đối với sức khỏe con người.**	82
	Do đâu mà có bệnh tật	83
	Lối cư xử kiểu «A» và «B»	85
	Sáu lời khuyên đối với người hay nóng nảy	89
	Những lời răn của vận động viên Ôlimpic	91
	Tập luyện tự sinh	94
	«Mình làm được!»	100
	Quy tắc sửa đổi tính cách	102

www.nguoilangthangcuoicung.net

Chương IV. **Trọng lượng thừa hay suy nghĩ về một trong những kẻ thù tệ hại nhất của con người ngày nay.** 105
Ăn gì thì sẽ như vậy 107
Nghệ thuật ăn uống hợp lý 114
«Cái chưa hoàn chỉnh của tiến hóa» 116
Một vài điều thực hành có lợi cho mọi người . . 118
Cơ bắp thay cho mỡ 119
Chương V. **Tiếp xúc với lạnh hay những suy nghĩ về rèn luyện cơ thể** 124
Biện pháp chống sổ mũi 125
Ánh nắng bạn và thù 128
Phòng ngừa bệnh cảm theo Poling 129
Chương VI. **Lời khuyên không bao giờ cổ của Inphơ và Pêtơrôp hay tất cả về hô hấp** 131
Không khí chúng ta đang thở 132
Thở bằng mũi 134
Nín thở và thở chậm 136
Thể dục hô hấp 140
Chương VII. **Điều sơ đẳng dành cho đàn ông hoặc trở thành người có sức mạnh đơn giản hơn nhiều người vẫn tưởng** 143
Sức mạnh — đó là điều lớn hơn sức lực đơn thuần 145
Khớp và lứa tuổi 146
Căn buồng của bạn là phòng tập 148
Dụng cụ tập luyện vạn năng 151
Thể dục rèn luyện thăng bằng 152
Nghệ thuật ngã 154
Thể dục cho vùng thắt lưng 155
Thể dục sửa tật bàn chân bẹt 155
Thể dục thả lỏng 157
Tự xoa bóp 157
Thể dục vô hình 159
Thể dục với tạ đôi 163
Thể dục sức mạnh 165
Chương VIII. **Thể thao chống ung thư hay những suy nghĩ về mỗi người đàn ông có thể bảo đảm cho mình ở mức độ lớn khả năng không mắc «bệnh thế kỷ».** 169
Nhưng chính Uingơ đã đúng! 170
Ho của người nghiện thuốc 173
Phương pháp của Pho 176
Các bạn hãy tự chọn 177
Phương pháp Belôbôrôđôp 187
Miễn dịch muôn năm 194
Chương IX. **Cuộc đấu tranh dai dẳng nhất hay đôi điều về chứng nghiện rượu** 200
«Người không phanh» 203
Số phận nặng nề của người kiêng rượu 205
«Luật cấm rượu» có giúp ích không? 207
Những chỉ dẫn dành cho những ai chưa kiêng rượu 212
Chương X. **Tìm kiếm «ổ sinh thái» hay nghệ thuật nghỉ ngơi** 215
Một phần tư thế kỷ qua 216
Nghỉ ngơi sau lao động chân tay nặng nhọc 219
Nghỉ ngơi khi thần kinh căng thẳng quá mức . . 221
Mười tám quy tắc của người thạo việc 225
Gần một phần ba cuộc đời của chúng ta 228
Thể dục «thị giác» 240
Chương XI. **Nam giới dưới con mắt của nữ giới** 247
Những tiêu chuẩn của người lịch sự 248
Lời nói 249
Chào hỏi 250
Làm khách và giao tiếp trong xã hội 251
Lời kết 253
Lấy lại tuổi trẻ 253

www.nguoilangthangcuoicung.net

Bạn đọc thân mến!

Nhà Xuất bản MIR chân thành cám ơn bạn đọc góp ý về nội dung, dịch thuật, trình bầy cuốn sách này và đề xuất những yêu cầu khác.

Nhà Xuất bản MIR
Maxcơva, 1-Rigiơxki perêulôc, 2

Cùng bạn đọc!

Nhà Xuất bản Thể dục thể thao-Hànội và Nhà Xuất bản Mir-Maxcơva cùng hợp tác xuất bản bằng tiếng Việt các tài liệu tốt nhất về thể dục thể thao của Liên Xô, trong đó có sách giáo khoa và sách chuyên khảo dùng trong ngành thể dục thể thao của Việt Nam.

www.nguoilangthangcuoicung.net